

Nedēļas Ēdienkarte

BD 3-6

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģētisk ā vērtība		Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Aler
Svar (kkal)									
pirmdiena, 28.aprīlis									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	10.32	20.3394	0.0001	0.0003	2.688	1;7
levārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		236.722	8.322	14.812	32.649	0.	0.	3.788	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.3464	3.6062	6.5785	0.0001	0	1.0377	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	70	143	8.2324	10.8827	3.1563	0.0001	0	0.1729	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Kāpostu salāti puravu un krējumu	70	39	1.0577	2.2739	3.5966	0.0006	0	1.6636	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		416.163	18.512	18.045	44.476	0.001	0	3.429	
Launags									
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Kopā:		252.397	6.04	8.832	36.492	0	0	2.94	
Diena kopā :		905.282	32.874	41.689	113.616	0.001	0.	10.157	
otrdiena, 29.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.0001	0.0008	0.315	7
levārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		313.373	12.572	13.427	35.24	0.	0.001	1.175	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.1882	2.3892	4.8117	0.0002	0	1.0332	1; 9
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu	130	286	7.7459	12.9657	29.9919	0.0004	0	2.4216	9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	60	10	0.93	0.168	1.452	0	0	0.87	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		437.32	16.366	20.125	43.135	0.001	0.	4.325	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709	0	0	0	7
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kopā:		178.735	14.45	7.204	13.504	0	0	1.196	
Diena kopā :		929.428	43.389	40.756	91.879	0.001	0.001	6.696	

trešdiena, 30.aprīlis**Brokastis**

Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835	7
levārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	

Kopā:

231.937 7.241 7.499 33.779 0. 0.001 1.984

Pusdienas

Cūkgaļas cepetis	50	172	14.1	12.697	0.408	0.05		0.106	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Piena mērce	20	7	0.362	0.172	1.063	0.081		0.006	7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	60	33	0.826	2.122	2.468	0.045	0.165	1.651	
Vaniļas krēms	50	130	2.027	9.101	9.992		7.5		7.
Dzērveņu ķīselis	100	55	0.078	0.108	13.058		10.	0.75	

Kopā:

489.063 19.989 24.372 46.055 0.296 17.665 5.184

Launags

Siera smalkmaizīte	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1;3;
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	

Kopā:

268.609 8.351 11.624 31.476 0. 0.004 0.518

Diena kopā :**907.097 34.537 39.325 101.658 0.001 0.005 6.723**

Nedēļas Ēdienkarte

BD 1-2

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Ēdieni	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 28.aprīlis									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	140	130	6.272	9.632	18.9834	0.0001	0.0003	2.5088	1;7
levārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zaļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		226.508	7.859	14.094	31.288	0.	0.	3.609	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	100	56	4.231	2.4041	4.3856	0.0001	0	0.6918	1;3
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	60	123	7.0563	9.328	2.7054	0.0001	0	0.1482	1;7
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Kāpostu salāti ar puravu un krējumu	50	28	0.7555	1.6242	2.569	0.0004	0	1.1882	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		323.448	14.339	13.599	35.541	0.001	0	2.49	
Launags									
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Banāni	70	62	0.84	0.14	14.	0	0	1.26	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		225.997	5.68	8.772	30.492	0	0	2.4	
Diena kopā :		775.952	27.878	36.465	97.321	0.001	0.	8.499	
otrdiena, 29.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	120	110	4.296	2.028	18.9048	0.0001	0.0006	0.252	7
levārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7
Zaļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		253.015	9.718	11.23	28.154	0.	0.001	0.897	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	100	36	2.1255	1.5928	3.2078	0.0001	0	0.6888	1;9
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu	100	220	5.9584	9.9736	23.0707	0.0003	0	1.8628	9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0.775	0.14	1.21	0	0	0.725	
Kefīrs	100	48	3.	2.	4.5	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		327.527	11.861	15.308	32.118	0.	0.	3.277	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935	0	0	0	7
Blenderētas zemenes	15	5	0.126	0.063	0.8662	0	0	0.252	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		155.566	10.936	6.693	12.441	0	0	1.112	
Diena kopā :		736.108	32.515	33.231	72.713	0.001	0.001	5.286	

trešdiena, 30.aprīlis**Brokastis**

Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835	7
levārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	

Kopā:

231.019 7.225 7.469 33.774 0. 0.001 1.984

Pusdienas

Cūkgaļas cepetis	45	155	12.69	11.427	0.367	0.045		0.095	
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
redīsu salāti ar eļļas mērci	50	27	0.688	1.769	2.057	0.038	0.137	1.376	

Vaniļas krēms	40	104	1.622	7.281	7.994		6.		7.
Dzērveņu ķīselis	80	44	0.062	0.086	10.446		8.	0.6	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				

Kopā:

407.26 17.234 20.714 36.792 0.183 14.137 4.297

Launags

Siera smalkmaizīte	50	162	5.5368	8.1125	16.3725	0.0003	0.0029	0.0197	1;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	

Kopā:

192.651 5.979 8.329 22.487 0. 0.003 0.37

Diena kopā :**748.833 27.966 30.648 88.633 0.001 0.004 5.977**

