Daily



MŪSU LATVIJAS GARŠAS

SVĒTKU NEDĒĻĀ:

9.11. KURZEME

10.11. SĒLIJA

11.11. LATGALE

12.11. ZEMGALE

13.11. VIDZEME

Skatieties videoseriālu
par Latvijas zemniekiem
un ražotājiem:

www.daily.lv

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

LATVIJAS NEATKARĪBAS DIENA

Brokastis

	Svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 9.novembris									
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.2336	0.0002	0.0002	0.026	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
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
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		*281.096*	*9.9*	*8.563*	*41.144*	*0.*	*0.003*	*0.986*	
otrdiena, 10.novembris									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.0002	0.001	1.178	7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	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:		*357.111*	*15.09*	*14.166*	*42.225*	*0.*	*0.001*	*2.338*	
trešdiena, 11.novembris									
Omlete	150	193	14.622	12.8288	3.4928	0.0006	0.0001	0.0398	3;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	50	10	0.4579	0.0996	1.7404	0	0	1.1601	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		*335.155*	*18.15*	*17.555*	*24.669*	*0.001*	*0.*	*3.*	
ceturtdiena, 12.novembris									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.0002	0.0002	1.62	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		*298.704*	*11.602*	*10.137*	*40.149*	*0.*	*0.*	*2.88*	
piektdiena, 13.novembris									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8.192	4.064	27.4392	0.0002	0.0004	3.616	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Medus	5	15	0.02	0	3.755	0	0	0	
Kopā:		*375.029*	*12.432*	*16.636*	*42.77*	*0.*	*0.*	*4.376*	



Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

Pusdienas

LATVIJAS NEATKARĪBAS DIENA

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 9.novembris									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.9685	4.206	6.3915	0.0001	0	2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Miežu putraimu putra	200	172	7.328	3.48	28.1016	0.0002	0.0002	3.296	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	50	106	2.7135	9.8871	1.6705	0	0	0.1492	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar cidonijām		0	0	0	0	0	0	0	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		*585.573*	*21.79*	*28.039*	*61.3*	*0.001*	*0.002*	*10.35*	
otrdiena, 10.novembris									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0001	0	0.6725	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	230	214	4.1998	10.3385	25.4633	0.0002	0	4.4257	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Biezpiena sacepums	60	112	11.0086	1.6286	13.2499	0	0.0078	0.0248	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Kopā:		*592.42*	*27.4*	*24.535*	*64.408*	*0.*	*0.009*	*8.123*	
trešdiena, 11.novembris									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	202	8.5227	12.4326	13.7522	0.0004	0	2.5621	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	200	235	6.2912	10.3228	29.239	0.0006	0	4.4438	1;9
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.0332	0	15.936	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		*691.025*	*19.656*	*29.564*	*84.833*	*0.001*	*0*	*11.156*	
ceturtdiena, 12.novembris									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	150	176	9.7373	6.2867	19.7933	0.0004	0	7.6383	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.7991	1.9912	5.2252	0	0.0013	0.35	1
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.0005	0	2.04	1
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9.679	13.8722	3.9066	0.0002	0	0.1899	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.2535	2.183	5.7858	0.0001	0.0001	3.015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Kopā:		*686.979*	*22.171*	*28.103*	*78.531*	*0.001*	*0.001*	*13.523*	
piektdiena, 13.novembris									
Zivju zupa	150	43	4.5626	0.307	5.2486	0.0001	0	2.346	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas cepetis	50	172	14.0996	12.697	0.408	0	0	0.106	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.2324	3.1599	0.7058	0	0	0.0205	1;7
Saulēti skābi kāposti mājas gaumē	100	78	1.6624	4.3382	7.0836	0.001	0.0055	2.4727	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.0332	0	15.936	0	0	0	
Kopā:		*562.94*	*25.62*	*21.941*	*63.089*	*0.001*	*0.006*	*9.384*	

