

Nedēļas Edienkarte

Grupa	Skola 1-4kl							Šķiedrvielas	Alerģeni
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs		
pirmdienā, 9.februāris									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8.192	4.064	27.4392	0.2	0.4	3.616	1;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		364.395	10.161	11.856	54.947	0.2	3.2	2.125	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.2	0	5.4353	9.
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.4	0	0.5452	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un ķirviņiem	70	28	1.0675	2.2435	1.5687	0.28	0	0.7245	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		657.043	27.978	20.942	86.84	0.8	1.5	12.699	
Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	200	311	7.551	19.51	25.563	0.55	0	3.766	3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Dārzenų asorti	80	15	0.7326	0.1594	2.4446	0	0	1.7746	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		422.881	9.62	23.97	40.756	0.55	0	6.241	
otrdienā, 10.februāris									
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.7246	0.2	0.2	0.025	1;7
levārijums	30	42	0.3	0.03	11.7	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Siers	40	136	9.92	10.72	0	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		541.539	19.986	22.831	65.85	0.2	4.	2.22	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.2	0	2.118	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļas gulašs	80	121	7.7406	7.9404	4.3544	0.08	0	0.5684	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.15	0	0.693	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.1536	4.0856	0.16	0.4	2.7648	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		596.529	24.958	21.517	74.907	0.59	0.4	7.244	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7.
Zemeņu ievārijums	10	22	0.06	0.03	5.4025	0	5.	0.12	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Kopā:		299.435	19.966	11.451	28.495	0	8.	1.36	
trešdienā, 11.februāris									
Brokastis									

Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0	1.62	1;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		394.397	11.676	14.021	56.632	0.2	3.	3.42	
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	188	13.5695	12.6318	4.6968	0.097	0	0.4709	1;3;7
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.5516	4.1612	0.6313	0.02	0.02	0.007	7.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļu	90	41	1.2528	1.9584	4.4604	0.0002	0.45	2.556	
Jogurta kokteilis	150	117	3.5392	2.0298	21.951	0	0	0.6435	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		635.028	27.216	21.685	80.704	0.317	3.97	9.693	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Banāni	130	114	1.56	0.26	26.	0	0	2.34	
Kopā:		399.799	9.825	11.73	63.521	0.2	2.	4.65	

ceturtdiena, 12.februāris

Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		387.244	10.324	12.73	59.068	0.2	4.	2.978	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.6012	8.2794	8.6522	0.6	1.6	3.0954	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9.5614	13.3666	5.5599	0.24	0	0.4008	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.15	0	3.15	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1.44	2.7976	8.0001	0.18	0	2.16	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		581.087	18.825	27.424	62.535	1.17	2.6	11.53	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	217	17.986	6.5518	21.162	0	7.	0.021	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7.
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		334.273	21.02	14.938	28.464	0	10.	0.872	

piektdiena, 13.februāris

Brokastis									
"Kukurūzas pārslu sausās brokas	30	113	2.16	1.14	22.2	0	0	1.74	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		264.83	9.35	5.39	43.4	0	0	2.44	
Pusdienas									
Lēcu - dārzeņu zupa vistas buljon	200	175	11.3779	5.7724	19.0302	0	0	4.413	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dār	180	346	16.1224	13.9907	38.1051	1.152	0	1.4085	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857	0	0	0.0215	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		655.573	32.928	26.765	69.877	1.152	0	5.843	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>337.373</i>	<i>11.864</i>	<i>16.516</i>	<i>34.592</i>	<i>0</i>	<i>3.</i>	<i>2.601</i>	