

Nedēļas Edienkarte

Grupa	Skola 1-4kl								Alergen
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
pirmdienā, 16.februāris									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.1192	0.2	0.4	3.584	1;7
Ievārījums	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	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		353.763	12.23	8.903	56.351	0.2	2.4	5.384	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	76	1.4494	4.1688	7.9303	0.8	0	2.2676	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļa karija mercē	80	148	9.7467	10.7854	2.5212	0.2136	0	0.2683	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem	100	104	1.555	6.7555	6.6762	0.016	0	1.625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7	
Kopā:		635.646	20.712	20.208	90.369	1.294	5.	7.862	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709	0	0	0	7.
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	2.5	1.3275	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
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.
Kopā:		248.905	14.696	10.654	23.047	0	2.5	2.468	
otrdiena, 17.februāris									
Brokastis									
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	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.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		295.33	10.341	11.196	38.149	0.2	2.	2.31	
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar	70	154	9.389	9.317	7.4858	0.28	0	0.9454	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Balto redīsu - burkānu salāti ar kri	80	34	1.1008	2.252	2.3036	0.08	0	1.5024	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Mīksts smilšu cepums ar ievārījumu	50	185	2.654	11.234	18.0985	0	1.75	0	1;3;7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		598.239	21.67	20.332	78.017	0.496	0	8.514	
Launags									
Pasta ar sieru	150	302	12.9551	14.2954	30.3161	0.15	0	1.6081	1;3;7;9
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7.
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		360.338	15.51	16.741	36.591	0.15	2.	2.759	
trešdiena, 18.februāris									
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.4	0	0.0265	3;7
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	

Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		273.851	13.628	14.76	20.229	0.4	3.	1.467	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.22	0	2.1555	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.1134	0.32	0	0.692	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.15	0	1.584	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.3568	4.0672	0.08	0.8	2.3112	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		650.938	27.64	26.158	75.314	1.3	0.8	5.332	
Launags									
Sausās brokastu pārslas	50	179	3.5	0.4	44.	0	0	0	1;3;5;8
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		414.33	10.89	4.65	85.6	0	0	0.7	

ceturtdiena, 19.februāris

Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.2192	0.2	0.4	3.84	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	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:		344.604	11.516	12.03	45.521	0.2	3.4	4.98	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.4069	5.8175	9.0928	0.342	0	3.6122	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas kotlete	60	190	10.8205	14.6458	3.6126	0.24	0	0.5034	1;3
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.3948	4.1602	49.4812	0.6	0	0	1.
Skābā krējuma mērce	5	6	0.0817	0.4848	0.2353	0.005	0	0.0224	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	80	51	1.136	3.3568	4.0672	0.08	0.8	2.3112	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.75	1.218	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		622.49	22.487	28.933	67.772	0.917	1.65	10.406	
Launags									
Cepti kartupeļi	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.
Dārzeņu 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	

piektdiena, 20.februāris

Brokastis									
Biezpiena sacepums	80	121	15.9314	2.5834	8.2862	0	0.8	0.033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	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	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		270.086	19.496	9.219	26.521	0	2.8	1.584	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2.9266	3.541	8.0494	0.2	0.2	3.1046	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.5798	49.2192	0.8	0	2.3914	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	70	1.3809	5.7084	3.8965	0.18	0.9	2.3664	11.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		730.143	27.687	29.038	88.436	1.08	1.	10.007	
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	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	

Kopā:	283.492	10.13	14.232	28.116	0	0	1.75
-------	---------	-------	--------	--------	---	---	------