

Nedēļas Edienkarte

Grupa	Skola 1-4kl						Alergen		
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
pirmdienā, 13.aprīlis									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.2299	0.2	0.04	1.62	1;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>376.648</i>	<i>11.74</i>	<i>14.012</i>	<i>52.4</i>	<i>0.2</i>	<i>3.04</i>	<i>3.17</i>	
Pusdienas									
Dārzenų zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.2	0	3.8472	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.5957	7.554	1.0927	0.28	0	0.6234	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra	100	38	1.663	1.782	3.7568	0.5	0	2.1401	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		<i>606.94</i>	<i>26.64</i>	<i>22.317</i>	<i>73.723</i>	<i>1.58</i>	<i>0</i>	<i>6.611</i>	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	217	17.986	6.5518	21.162	0	7.	0.021	1;3;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>342.271</i>	<i>19.522</i>	<i>10.873</i>	<i>41.71</i>	<i>0</i>	<i>7.</i>	<i>0.721</i>	
otrdienā, 14.aprīlis									
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	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	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	
<i>Kopā:</i>		<i>352.023</i>	<i>13.502</i>	<i>9.666</i>	<i>52.041</i>	<i>0.2</i>	<i>2.4</i>	<i>4.906</i>	
Pusdienas									
Dārzenų biezeņzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	0.2	0	2.978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01	0	0.38	1.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9.624	9.506	3.8351	0.2016	0	0.7212	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.15	0	3.15	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.1	0.5	1.24	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>597.284</i>	<i>21.095</i>	<i>25.579</i>	<i>69.189</i>	<i>0.662</i>	<i>1.</i>	<i>12.293</i>	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53	0	0	1.05	1;10;3;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	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
<i>Kopā:</i>		<i>366.001</i>	<i>11.354</i>	<i>16.636</i>	<i>42.024</i>	<i>0</i>	<i>2.</i>	<i>3.701</i>	
trešdienā, 15.aprīlis									
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.0856	0.2	0.2	2.068	7.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	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.
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	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		320.32	10.26	12.448	43.218	0.2	2.2	3.308	

Pusdienas

Maltas cūkgaļas veltnītis	60	161	11.631	10.8273	4.0258	0.2493	0	0.4036	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2	7.
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16	0	2.264	
Rīsu krēms	50	107	1.5508	7.0541	9.2808	0.024	2.5	0.1109	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		675.138	26.396	25.592	83.431	0.833	7.5	7.972	

Launags

Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.1062	3.525	22.3512	0.25	2.5	0.6375	1;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4	0	0	3.3	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
Kopā:		428.349	16.256	18.245	49.381	0.25	2.5	5.678	

ceturtdiena, 16.aprīlis

Brokastis

Olu kultenis	100	147	10.5358	10.1705	2.4566	0.1	0	0.0265	3;7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	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	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		267.642	13.176	14.738	19.609	0.1	2.	1.577	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.2	0	2.745	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	171	11.5552	12.3324	3.136	0.2	0	1.062	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.3948	2.6602	49.4812	0.6	0	0	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem	100	49	1.2645	3.1985	3.7765	0.1	0	2.5825	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		634.493	27.04	26.473	70.973	0.7	0	9.602	

Launags

Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		274.914	3.103	9.076	44.064	0	2.	0.91	

piektdiena, 17.aprīlis

Brokastis

Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
levārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanaj	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		364.908	10.729	12.81	52.515	0.2	4.	4.081	

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.3578	12.8434	8.3949	0.2	0.66	2.1199	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.9884	11.1908	53.4192	0.8	0	2.4754	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mē	80	40	0.861	3.3432	1.9189	0.04	0.24	0.7491	

Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	6.	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<i>Kopā:</i>		<i>731.596</i>	<i>25.502</i>	<i>29.891</i>	<i>89.202</i>	<i>1.04</i>	<i>6.9</i>	<i>7.512</i>	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	188	18.2778	2.7643	22.1032	0	13.	0.0413	1;11;3;7
Zemeņu mērce	20	10	0.16	0.08	2.098	0	1.	0.32	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7.
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
<i>Kopā:</i>		<i>376.471</i>	<i>25.898</i>	<i>7.602</i>	<i>50.524</i>	<i>0</i>	<i>16.</i>	<i>2.305</i>	

