

Nedēļas Edienkarte

Grupa	Skola 1-4kl							Alergeni	
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs		Šķiedrvielas
pirmdiena, 20.aprīlis									
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.4	0	0.0265	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	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>274.551</i>	<i>12.088</i>	<i>17.365</i>	<i>16.579</i>	<i>0.4</i>	<i>3.</i>	<i>0.987</i>	
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	200	104	4.5412	3.8978	12.5562	0.17	0	1.5426	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.2858	4.8253	0.3	0	0.1633	7.
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.18	0	1.9008	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krēm	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7.
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>717.956</i>	<i>25.306</i>	<i>24.833</i>	<i>97.155</i>	<i>0.65</i>	<i>0</i>	<i>6.795</i>	
Launags									
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16.	0.84	5.	0	0	0	7.
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.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>262.667</i>	<i>18.626</i>	<i>9.811</i>	<i>24.382</i>	<i>0</i>	<i>3.</i>	<i>1.34</i>	
otrdiena, 21.aprīlis									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.2299	0.2	0.04	1.62	1;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.
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	
<i>Kopā:</i>		<i>333.557</i>	<i>12.776</i>	<i>9.551</i>	<i>49.212</i>	<i>0.2</i>	<i>3.04</i>	<i>2.76</i>	
Pusdienas									
Soļanka	200	64	1.6842	2.213	9.2621	0.2	0	2.9562	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.6239	17.0867	4.2147	0.28	0	0.5873	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.5516	4.1612	0.6313	0.02	0.02	0.007	7.
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar krēm	80	42	0.957	2.8456	3.0505	0.06	0.22	1.8259	
Jāņogu dzēriens	150	20	0.1703	0.0345	4.4865	0	3.75	0.525	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>662.233</i>	<i>23.927</i>	<i>29.113</i>	<i>73.371</i>	<i>0.76</i>	<i>3.99</i>	<i>12.553</i>	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokas	30	100	2.13	0.93	20.16	0	0	1.41	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
<i>Kopā:</i>		<i>268.649</i>	<i>9.557</i>	<i>5.255</i>	<i>45.02</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.32</i>	
trešdiena, 22.aprīlis									
Brokastis									
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.2336	0.2	0.2	0.026	1;7
Kanēļcukurs	10	37	0.235	0.015	8.94	0	5.	2.655	

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	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		333.916	10.335	7.648	55.604	0.2	8.2	4.481	

Pusdienas

Cūkgaļas teftelis	70	156	9.7825	9.4889	7.5632	0.084	0	0.404	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.15	0	3.15	7.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņār	80	80	1.8572	6.0144	5.2721	0.08	1.2	3.2128	11.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	142	4.655	2.7208	24.608	0	0	1.214	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		611.233	23.865	20.273	81.561	0.314	1.2	10.181	

Launags

Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627	0	5.	0	7.
Zemeņu mērce	20	10	0.16	0.08	2.098	0	1.	0.32	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Kopā:		303.938	18.993	13.707	25.303	0	6.	1.61	

ceturtdiena, 23.aprīlis

Brokastis

Piena zupa ar makaroniem	300	178	8.5275	4.23	26.8215	0.3	3.	0.765	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.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
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:		360.846	11.254	12.971	49.824	0.3	6.	2.665	

Pusdienas

Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	118	4.288	7.4034	8.267	0	0	2.684	7.
Maltas vistas gaļas mērce	70	111	7.5523	7.1589	4.1786	0.21	0	0.3966	7.
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10.0737	3.1923	59.3775	0.72	0	0	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un l	80	52	1.426	3.882	3.5561	0.08	0.16	0.982	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		664.723	27.84	24.637	82.129	1.01	0.16	4.063	

Launags

Rauga pankūka	100	236	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.5	0.0468	1;3;7
levārījums	30	42	0.3	0.03	11.7	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
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:		343.129	7.259	8.595	59.599	0	2.5	0.747	

piektdiena, 24.aprīlis

Brokastis

Biezpiena sacepums	80	140	14.4222	2.0114	15.7098	0	8.8	0.033	1;11;3;7
levārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
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	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		238.069	15.932	2.383	38.72	0	11.8	0.733	

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.3039	4.1864	5.7309	0.15	0	2.3798	
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.4349	36.9144	0.6	0	1.7936	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2	0	2.83	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		629.59	24.662	23.311	79.045	0.95	0	9.203	

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	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>293.937</i>	<i>9.636</i>	<i>14.181</i>	<i>31.102</i>	<i>0</i>	<i>3.</i>	<i>1.75</i>	