

Nedēļas Edienkarte

Grupa	Skola 1-4kl							Šķiedrvielas	Alergeni
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs		
pirmdienā, 18.maijs									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.1192	0.2	0.4	3.584	1;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
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.
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>306.784</i>	<i>10.876</i>	<i>8.902</i>	<i>45.041</i>	<i>0.2</i>	<i>3.4</i>	<i>4.544</i>	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.3464	3.6062	6.5785	0.15	0	1.0377	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.5844	13.992	4.0581	0.094	0	0.2223	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.15	0	0.693	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1.	1.2	4.8	0.2	0	3.6	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<i>Kopā:</i>		<i>538.853</i>	<i>23.217</i>	<i>20.435</i>	<i>64.393</i>	<i>0.594</i>	<i>0</i>	<i>6.653</i>	
Launags									
Pasta ar sieru	250	504	21.5918	23.8257	50.5269	0.25	0	2.6801	1;7;9
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7.
<i>Kopā:</i>		<i>551.069</i>	<i>23.966</i>	<i>26.252</i>	<i>54.385</i>	<i>0.25</i>	<i>0</i>	<i>3.631</i>	
otrdienā, 19.maijs									
Brokastis									
Rīsu putra	200	184	7.16	3.38	31.508	0.2	1.	0.42	7.
levārijums	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.
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	5	20	0	0	4.99	0	5.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>498.823</i>	<i>19.156</i>	<i>22.711</i>	<i>55.246</i>	<i>0.2</i>	<i>6.</i>	<i>1.77</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu 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.
Veltnītis tomātu mērcē	80	154	9.8997	9.6954	6.5726	0.0864	0	0.3886	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un	80	41	1.288	3.332	1.8248	0.08	0	0.608	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<i>Kopā:</i>		<i>645.981</i>	<i>25.386</i>	<i>28.135</i>	<i>71.523</i>	<i>0.576</i>	<i>0</i>	<i>9.907</i>	
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.
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8	0	0	0.5	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>364.57</i>	<i>8.697</i>	<i>23.761</i>	<i>27.911</i>	<i>0.55</i>	<i>0</i>	<i>4.266</i>	
trešdienā, 20.maijs									
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
levārijums	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.
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	
Kopā:		353.904	9.794	12.66	50.888	0.2	4.	2.728	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.8205	11.0458	3.6126	0.24	0	0.5034	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15	7.
Jauno kāpostu salāti ar sarkano r	90	57	1.2337	4.2498	3.5093	0.0135	0.0225	2.4515	10.
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2.196	11.79	16.8225	0	1.75	0	1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46	0	0	0.064	
Kopā:		621.456	18.699	28.648	71.766	0.554	6.773	7.162	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7.
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
Kopā:		352.041	21.791	13.08	35.463	0	0	2.536	

ceturtdiena, 21.maijs

Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.2192	0.2	0.4	3.84	1;7
levārijums	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.
Krēmsiers	30	61	2.16	5.34	0.99	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:		332.635	12.35	9.416	48.519	0.2	3.4	5.19	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.6	0	2.118	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma	100	163	10.625	11.8669	2.925	0.4	0	0.5705	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32	0	1.6	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
Kopā:		666.005	25.154	22.697	87.929	1.52	0.5	10.225	
Launags									
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.4	0	0.0265	3;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.
Dārzeņu asorti	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		418.028	19.402	21.775	35.569	0.4	3.	4.413	

piektdiena, 22.maijs

Brokastis									
Mannā biežputra	200	153	7.03	3.006	24.2336	0.2	0.2	0.026	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	2.5	1.3275	
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	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		342.576	10.188	12.036	47.934	0.2	5.7	2.594	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.456	0	4.8163	9.

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.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļi	80	38	1.3072	1.832	4.1456	0.32	0	2.2368	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		<i>607.531</i>	<i>27.935</i>	<i>27.579</i>	<i>61.26</i>	<i>1.928</i>	<i>0</i>	<i>8.462</i>	
Launags									
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918	0	0	0	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.
Tomāti	40	7	0.4	0.08	1.04	0	0	0.4	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>383.917</i>	<i>8.242</i>	<i>18.341</i>	<i>45.8</i>	<i>0</i>	<i>3.</i>	<i>2.9</i>	