Nedēļas Edienkarte

Grupa Skola 1-4kl

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergeni
pirmdiena, 16.novembris									
Brokastis									
Miežu putraimu putra	200	144	6.804	3.044	22.182	0.2	1.	0.548	1;7
Kanēļcukurs	2	7	0.047	0.003	1.788	0	1.	0.531	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Saldskābmaize	30	68	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*299.138*	*9.101*	*11.657*	*39.59*	*0.2*	*2.*	*2.729*	
Pusdienas									
Boršč̌s	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.8	0.4	3.2539	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	117	8.6808	8.6332	1.2488	0.32	0	0.7124	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98	0	0	0.4	7.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		*682.374*	*26.134*	*24.958*	*88.111*	*1.32*	*0.4*	*8.678*	
Launags									
Biezpiens	80	78	15.2	0.4	3.2	0	0	0	7.
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88	0	0	0	7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*277.03*	*19.67*	*13.52*	*19.25*	*0*	*0*	*1.89*	
otrdiena, 17.novembris									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	167	7.68	3.664	26.2192	0.2	0.4	3.84	1;7
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*302.513*	*12.85*	*8.044*	*44.969*	*0.2*	*0.4*	*5.58*	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.6	0	2.118	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22	0	0	0	7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.1	0	0.247	1;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma m	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2	0	2.05	10; 3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		*631.704*	*25.814*	*25.725*	*73.62*	*1.1*	*0*	*11.467*	
Launags									
Skolas cepums	50	183	4.3682	5.6462	29.5596	0	0	0.159	;7
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		*295.521*	*9.242*	*8.595*	*45.988*	*0*	*0*	*1.317*	

ceturtdiena, 19.novembris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	142	7.12	3.416	21.0856	0.2	0.2	2.068	7.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Saldskābmaize	30	68	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	30	69	3.12	5.7	1.26	0	0	0	1.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*369.896*	*12.29*	*17.676*	*41.086*	*0.2*	*0.2*	*3.418*	
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	200	382	14.2404	11.2388	55.2492	0.8	0	2.4754	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu sal	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0	1.2107	
Zemeņu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0	0.702	7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		*650.961*	*22.721*	*27.409*	*78.419*	*1.01*	*0*	*7.284*	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	174	18.0278	2.5143	19.6372	0	11.	0.0413	1;1 1;3 ;7
Ievārījums	30	48	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	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*277.03*	*19.67*	*13.52*	*19.25*	*0*	*0*	*1.89*	
piektdiena, 20.novembris									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	200	181	8.96	4.256	27.1192	0.2	0.4	3.584	1;7
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Sēklu maize	30	86	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;1 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	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*363.821*	*12.57*	*14.496*	*46.369*	*0.2*	*0.4*	*5.174*	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.7594	4.3716	7.3302	0.2	0	4.3898	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22	0	0	0	7.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16.84	13.311	47.018	0.8	0	0.503	1;7
Burkānu salāti	100	94	2.3515	7.524	5.2371	0.2	0	4.124	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		*702.669*	*24.151*	*26.577*	*90.745*	*1.2*	*0*	*10.527*	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1;1 0;3 ;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
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	
Kopā:		*386.479*	*16.043*	*18.563*	*38.563*	*0*	*2.*	*2.784*	