Nedēļas Edienkarte

Grupa Skola 1-4kl

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergeni
pirmdiena, 23.novembris									
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.7246	0.2	0.2	0.025	1;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Sēklu maize	30	86	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*348.338*	*10.665*	*13.305*	*46.615*	*0.2*	*0.2*	*1.515*	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.0719	5.5818	7.6412	0.2	0	3.173	
Cūkgaļas strogonovs	80	141	10.8318	9.0046	6.5518	0.24	0	0.1306	7.
Vārīti griķi	150	255	8.3948	2.6602	49.4812	0.6	0	0	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu	60	33	0.6737	2.8078	1.5649	0	0	0.7373	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		*644.643*	*27.773*	*27.278*	*71.548*	*1.04*	*0*	*4.041*	
Launags									
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.	0	0	0	7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Saldskābmaize	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.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*326.12*	*23.41*	*13.58*	*26.97*	*0*	*0*	*1.74*	
otrdiena, 24.novembris									
Brokastis									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis "	30	113	2.16	1.14	22.2	0	0	1.74	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		*264.83*	*9.35*	*5.39*	*43.4*	*0*	*0*	*2.44*	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.8205	11.0458	3.6126	0.24	0	0.417	1;3
Kartupeļu biezputra	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu	60	33	0.6737	2.8078	1.5649	0	0	0.7373	
Zemeņu un jokurta kokteilis	55	196	2.4156	12.969	18.5048	0	1.925	0	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		*545.337*	*18.358*	*28.135*	*55.536*	*0.445*	*1.93*	*5.608*	
Launags									
Olā panēta baltmaize ar kanēli	200	472	12.2854	16.5272	67.3894	0	1.	0.0936	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*500.168*	*12.485*	*16.547*	*75.189*	*0*	*1.*	*0.094*	
trešdiena, 25.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	
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"""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*372.003*	*11.81*	*16.024*	*45.799*	*0.2*	*0.4*	*5.19*	
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar makaroniem	200	99	4.521	1.541	16.4564	0.2	0	1.8343	1.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44	0	0	0	7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mē	100	163	10.823	11.8869	2.585	0.402	0	0.5725	1;7 3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.3432	1.9189	0	0	0.7491	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		*592.88*	*24.412*	*19.589*	*78.838*	*0.802*	*5.*	*10.508*	

Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Skolas cepums	50	183	4.3682	5.6462	29.5596	0	0	0.159	1;3;7
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:		*348.438*	*11.591*	*10.329*	*53.221*	*0*	*3.*	*1.893*	
ceturtdiena, 26.novembris									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8.192	4.064	27.4392	0.2	0.4	3.616	1;7
Ievārījums	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.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*353.717*	*10.812*	*12.994*	*47.559*	*0.2*	*0.4*	*4.856*	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.2	0	2.1555	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22	0	0	0	7.
Vārīti rīsi	160	182	3.5904	0.3168	41.0256	0.16	0	0.7392	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.1134	0.32	0	0.692	
Baltie redīsi ar gurķiem	80	11	0.6976	0.1216	1.5896	0	0	0.8572	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		*540.357*	*22.185*	*17.066*	*73.978*	*0.68*	*0*	*5.544*	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	287	5.92	9.296	43.808	0.2	0	6.216	
Svaigu dārzeņu asorti	100	20	0.9158	0.1992	3.4808	0	0	2.3203	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.5516	4.1612	0.6313	0.02	0.02	0.007	7.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*349.793*	*7.387*	*13.656*	*47.92*	*0.22*	*0.02*	*8.543*	
piektdiena, 27.novembris									
Brokastis									
Miežu putraimu putra	200	139	7.12	3.416	21.0856	0.2	0.2	2.068	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
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	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		*327.786*	*10.62*	*12.238*	*45.422*	*0.2*	*0.2*	*4.168*	
Pusdienas									
Biešu zupa	200	62	1.4319	2.1598	9.068	0.8	0.6	2.173	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņ	180	333	16.1224	12.9107	38.1051	0.72	0	1.4085	1.
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.8981	3.6428	3.6449	0.21	1.05	2.0195	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		*653.665*	*22.522*	*21.363*	*92.238*	*1.73*	*1.65*	*8.211*	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	7.9	14.05	16.53	0	0	1.05	1;10;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	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		*390.821*	*15.123*	*18.733*	*40.191*	*0*	*3.*	*2.784*	