

Nedēļas Edienkarte

Grupa

1a 1.-4. kl.

	Enerģētiskā vērtība	Olbaltu	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
	Svars (kkal)	mvielās						
pirmdienā, 8.janvāris								
Brokastis								
Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5.216	2.2	28.1892	0.0002	0.0004	3.84 1,7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0
Vārīta desa	20	32	2.6	2.2	0.48	0	0	0 1,7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14 1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0 7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0
Kopā:		335.377	10.386	9.175	57.099	0.	0.005	4.98
Pusdienas								
Biešu zupa ar kartupeļiem un ķirbi	200	98	2.773	5.4556	9.2185	0.0002	0.0007	1.9421
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430	17.102	23.961	36.306	0.0008	0	3.197 1,3
Kāpostu salāti ar burkāniem un sīpoliem	50	28	0.666	1.598	2.587	0	0.0005	1.5
Cidoniju- ābolu kompots	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
Kopā:		753.829	24.266	32.82	88.345	0.001	0.017	10.184
Launags								
Biezpiena sacepums ar āboliem un sīpoliem	100	165	14.0933	2.2598	21.8698	0	0.0115	0.6517 1,11,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0 7
Kakao dzēriens	200	105	5.1732	5.333	8.8272	0	0	1.0336 7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0
Kopā:		322.784	19.787	11.593	34.231	0	0.015	1.685
Diena kopā :		1411.989	54.439	53.587	179.675	0.001	0.037	16.849
otrdiena, 9.janvāris								
Brokastis								
Vārīta ola	50	78	6.45	5.6	0.35	0	0	0 3
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494	0	0	1.006
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013
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	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0
Kopā:		319.966	10.114	14.839	38.442	0	0.005	3.167
Pusdienas								
Šķelto zirņu zupa ar gaļu	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353 9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7
Maltās gaļas veltnītis	70	136	9.9782	9.0305	3.6393	0.0001	0	0.2725 1,3,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452
Krējuma - tomātu mērce	70	73	0.5598	6.6349	2.6797	0.0001	0	0.043 1,7
Ķirbju ābolu salāti	70	49	0.6156	2.9795	4.6306	0	0.0001	1.473
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75 1
Kopā:		717.199	27.917	26.405	88.062	0.001	0.004	15.546
Launags								
Vārīti cīsiņi	50	143	5.5	11.5	1.5	0	0	0 1,7
Sviestmaize ar svaigu gurķi	45	92	1.71	4.585	10.86	0	0	0.86 1,7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36
Kopā:		277.602	7.77	16.187	24.276	0	0	1.22
Diena kopā :		1314.767	45.801	57.431	150.78	0.001	0.009	19.933
trešdiena, 10.janvāris								
Brokastis								
Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445	1.42	12.735	0.0002	0.0002	0.51 1,3,7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0 7

Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>261.715</i>	<i>10.775</i>	<i>11.535</i>	<i>28.375</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>1.65</i>	
Pusdienas									
Kēkss Skolas	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
Vistas gaļa karija mērcē	110	175	13.8239	12.0018	2.8441	0.0006	0	0.3044	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar c	70	68	0.7684	6.4256	1.9854	0	0.0004	0.8471	
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>764.023</i>	<i>24.469</i>	<i>27.344</i>	<i>103.816</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>4.064</i>	
Launags									
Kartupeļu dārzeņu sacepums	150	189	9.92	7.7218	19.4749	0.0001	0	2.7136	1,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Dzēriens	200	96	0.33	0	23.4	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>324.626</i>	<i>10.77</i>	<i>11.722</i>	<i>43.415</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>2.714</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1350.364</i>	<i>46.014</i>	<i>50.601</i>	<i>175.606</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>8.428</i>	

ceturtdiena, 11.janvāris

Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
levārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	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	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Cigoriņu kafijas dzēriens ar piē	200	40	2.276	1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
<i>Kopā:</i>		<i>305.366</i>	<i>10.326</i>	<i>8.147</i>	<i>49.888</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>3.687</i>	
Pusdienas									
Biezpienkrēms	75	164	6.309	9.8171	12.528	0	0.009	0	7
Ogu ķīselis	120	119	0.432	0.1704	28.4928	0	0.006	1.2876	
Dārzeņu un gaļas sautējums a	220	240	14.3901	10.2868	21.9469	0.0005	0	6.5337	9
Vārītas bietes	70	29	1.05	0.07	5.88	0	0	1.75	
Elļas citrona mērce	7	58	0.0068	6.3052	0.381	0	0.0004	0.0019	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>713.735</i>	<i>25.628</i>	<i>27.21</i>	<i>89.309</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>11.773</i>	
Launags									
Pasta ar sieru	150	303	12.9898	14.3042	30.3945	0.0001	0	1.7142	1,3,7,9
Tomātu mērce	20	11	0.273	0.4513	1.4346	0	0	0.2453	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>356.938</i>	<i>13.823</i>	<i>14.858</i>	<i>43.745</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>2.32</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1376.04</i>	<i>49.777</i>	<i>50.214</i>	<i>182.941</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>17.78</i>	

piektdiena, 12.janvāris

Brokastis									
Rīsu putra	200	141	4.28	1.58	27.458	0.0002	0.001	0.42	7
levārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Aknu pastēte	20	52	3.3212	3.8235	1.3194	0	0	0.2818	7,9
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>319.808</i>	<i>10.141</i>	<i>6.054</i>	<i>56.987</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>1.842</i>	
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putrainiem	200	169	3.2359	11.5244	12.9124	0.0002	0	1.9436	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	21	0.6962	1.5892	0.4319	0	0	0.9802	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>748.457</i>	<i>29.212</i>	<i>32.012</i>	<i>86.289</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>11.575</i>	
Launags									
levārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914	0	0.005	0.01	1
Vaniņas piens	200	121	4.875	4.875	14.099	0	0.003	0	7
Cepumi	30	128	8.22	6.27	5.7	0	0	0	1

Kopā:	335.676	14.369	11.29	40.713	0	0.008	0.01
Diena kopā :	1403.941	53.722	49.355	183.989	0.001	0.014	13.427