

Nedēļas Edienkarte

Grupa

kl. 1.-4.

	Svars	Enerģētiskā vērtība (Kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģer
pirmdienā, 15.janvāris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	144	5.99	3.5	22.3396	0.0002	0.0002	1.62	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
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		387.55	12.82	10.507	62.836	0.	0.	4.18	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem	50	34	0.6462	2.6012	2.0051	0	0.0001	1.3212	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		807.372	23.388	33.752	100.454	0.	0.	8.665	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	208	17.985	6.551	18.658	0	0.005	0.015	1,3,7
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
<i>Kopā:</i>		353.22	23.678	15.884	28.025	0	0.005	1.049	
<i>Diena kopā :</i>		1548.143	59.886	60.143	191.315	0.001	0.005	13.893	
otrdienā, 16.janvāris									
Brokastis									
Siera salāti ar tomātiem	100	270	10.846	24.206	1.738	0	0	0.436	10,3,7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<i>Kopā:</i>		426.286	16.562	25.97	30.312	0	0.004	2.639	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.4626	4.3506	7.1789	0.0002	0	4.0424	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Mājas kotlete ar biežpienu	70	118	12.7006	6.268	2.6913	0.0001	0.0002	0.2429	1,3,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Skābā krējuma ķiploku mērc	50	96	1.2619	9.5029	1.4568	0	0	0.0175	7
Biešu salāti	50	46	0.8325	2.5555	4.7119	0	0	1.3875	
Ābolu kompots	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		699.681	26.166	26.051	86.796	0.001	0.	14.202	
Launags									
Rauga pankūka	100	237	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1,3,7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
<i>Kopā:</i>		335.577	7.298	8.511	59.511	0	0.001	0.757	
<i>Diena kopā :</i>		1461.544	50.026	60.531	176.618	0.001	0.005	17.598	
trešdienā, 17.janvāris									
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
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

Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>296.622</i>	<i>20.61</i>	<i>7.367</i>	<i>39.586</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.6</i>	
Pusdienas									
Skolas cepums ar sēklām	40	206	2.9974	11.6618	22.0967	0	0.008	0.2468	1,11,3
Vistas gaļa ar dārzeņiem ton	110	151	15.34	10.726	2.1693	0.0001	0.0001	0.5805	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50	55	0.4823	5.2847	1.3702	0.0001	0.0004	0.4292	
Jāņogu dzēriens	200	78	0.3328	0.0624	18.4188	0	0.017	1.05	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		<i>772.082</i>	<i>26.735</i>	<i>29.157</i>	<i>102.582</i>	<i>0.</i>	<i>0.026</i>	<i>6.366</i>	
Launags									
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Karstmaize ar sieru	50	189	6.8909	11.4	14.4545	0	0	0.9545	1,10,3,
<i>Kopā:</i>		<i>231.48</i>	<i>7.451</i>	<i>11.502</i>	<i>26.371</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.315</i>	
<i>Diena kopā :</i>		1300.185	54.796	48.026	168.539	0.	0.026	9.28	

ceturtdiena, 18.janvāris

Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Baltmaize	40	105	3.12	0.84	20.56	0	0	1.52	1
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	
<i>Kopā:</i>		<i>409.688</i>	<i>14.083</i>	<i>12.486</i>	<i>61.509</i>	<i>0.</i>	<i>0.003</i>	<i>5.198</i>	
Pusdienas									
Ābolu - kanēļa krēms	75	133	2.4915	10.9567	5.9843	0	0.0001	0.8063	7
Ogu ķīselis	100	99	0.36	0.142	23.744	0	0.005	1.073	
Boloņas mērce ar puraviem	110	113	10.3436	6.6951	2.8752	0.0001	0	0.9515	
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1,3
Burkānu salāti ar eļļu	50	51	0.475	4.095	3.0285	0.0001	0.0008	1.71	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>794.452</i>	<i>26.335</i>	<i>27.549</i>	<i>108.137</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>9.291</i>	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	237	4.2352	15.4148	19.5203	0.0001	0	2.751	3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.	0	0	0.9	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>376.097</i>	<i>5.915</i>	<i>19.617</i>	<i>44.97</i>	<i>0.</i>	<i>0.003</i>	<i>4.011</i>	
<i>Diena kopā :</i>		1580.237	46.334	59.652	214.616	0.001	0.012	18.499	

piektdiena, 19.janvāris

Brokastis									
Rosols ar desu	100	213	4.467	17.9543	7.7892	0.0001	0.0001	1.0383	10,3,7
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	
<i>Kopā:</i>		<i>328.911</i>	<i>6.837</i>	<i>22.709</i>	<i>23.429</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>2.178</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas šķiņķi tvaicēti	70	198	20.4476	12.5014	0.861	0.0007	0	0.0823	
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	
Cidoniju- ābolu kompots	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		<i>710.081</i>	<i>34.356</i>	<i>24.4</i>	<i>84.998</i>	<i>0.001</i>	<i>0.016</i>	<i>11.444</i>	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomā	50	10	0.3224	0.5495	0.8332	0	0	0.06	1,10,3,
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415	3.477	15.122	0	0.006	1.162	7
<i>Kopā:</i>		<i>124.789</i>	<i>5.737</i>	<i>4.027</i>	<i>15.955</i>	<i>0</i>	<i>0.006</i>	<i>1.222</i>	
<i>Diena kopā :</i>		1163.78	46.93	51.136	124.382	0.001	0.022	14.844	

