

Nedēļas Edienkarte

Grupa

ola 1.-4. kl.

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdienā, 22.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
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	
Kopā:		370.055	10.946	9.277	67.019	0.	0.003	5.34	
Pusdienas									
Borščs	200	107	3.2888	5.5286	10.6424	0.0002	0.0004	3.1577	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	110	247	13.3086	19.0742	5.3716	0.0004	0	0.2611	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1,3
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0.525	0.075	1.725	0	0	1.3	
Jāņogu dzēriens	200	78	0.3328	0.0624	18.4188	0	0.017	1.05	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		797.247	28.53	31.12	98.758	0.001	0.017	9.419	
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
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		263.605	18.567	10.673	22.211	0	0.008	0.015	
Diena kopā :		1430.908	58.044	51.071	187.988	0.001	0.029	14.774	
otrdienā, 23.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
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
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:		345.41	11.69	6.452	62.946	0.	0.005	3.12	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.91	1,3
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	141	11.3698	7.0984	7.8172	0.0001	0	1.1526	3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Sarkanā mērce	50	36	0.6827	1.5741	4.5729	0	0	0.69	9
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	49	0.9548	3.6428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
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
Kopā:		712.519	27.844	20.841	101.398	0.001	0.	12.075	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3.9	6.3707	28.86	0.0001	0	4.095	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cepumi	30	128	8.22	6.27	5.7	0	0	0	1
Kopā:		363.533	12.68	12.743	46.476	0.	0	4.455	
Diena kopā :		1421.463	52.214	40.036	210.82	0.001	0.006	19.65	
trešdienā, 24.janvāris									
Brokastis									
Olu kultenis	100	130	10.5998	8.2105	2.5466	0.0001	0	0.0265	3,7
Svaigu dārzeņu plate	50	9	0.5045	0.1095	1.417	0	0	1.0215	9
Eļļas citrona mērce	7	58	0.0068	6.3052	0.381	0	0.0004	0.0019	
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	

Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>368.718</i>	<i>14.041</i>	<i>19.482</i>	<i>34.895</i>	<i>0.</i>	<i>0.003</i>	<i>2.55</i>	
Pusdienas									
Kanēja smalkmaizīte	70	243	3.8291	8.0396	38.2188	0.0008	0.1693	3.7472	1,3
Vistu akniņas krējuma mērcē	120	186	16.6358	11.6269	3.6984	0.0001	0	0.6688	1,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	35	0.682	2.602	2.0768	0.0001	0.0001	1.3215	
Augļu - ogu kompots	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>730.777</i>	<i>28.965</i>	<i>23.141</i>	<i>98.48</i>	<i>0.001</i>	<i>0.17</i>	<i>13.082</i>	
Launags									
Kartupeļu salāti ar cūkgaļu	150	254	7.6344	17.1251	16.7986	0.0001	0	2.043	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
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>424.838</i>	<i>10.564</i>	<i>21.982</i>	<i>47.349</i>	<i>0.</i>	<i>0.003</i>	<i>3.543</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1524.333</i>	<i>53.57</i>	<i>64.605</i>	<i>180.723</i>	<i>0.001</i>	<i>0.177</i>	<i>19.174</i>	

ceturtdiena, 25.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	
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
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>329.934</i>	<i>7.53</i>	<i>6.497</i>	<i>63.174</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>2.02</i>	
Pusdienas									
Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
levārījums	30	42	0.3	0.03	11.7	0	0	0	
Dārzeņu un gaļas sautējums	250	236	14.3575	10.84	19.6575	0.0002	0	5.3425	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7
Vārītas bietes	70	29	1.05	0.07	5.88	0	0	1.75	
Eļļas 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
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>727.914</i>	<i>33.861</i>	<i>30.386</i>	<i>79.141</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>9.994</i>	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445	1.42	12.735	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>246.755</i>	<i>10.763</i>	<i>9.885</i>	<i>28.287</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>1.65</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1304.603</i>	<i>52.154</i>	<i>46.768</i>	<i>170.602</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>13.664</i>	

piektdiena, 26.janvāris

Brokastis									
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.2336	0.0002	0.0002	0.026	1,7
levārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
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
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>407.68</i>	<i>15.12</i>	<i>13.243</i>	<i>59.59</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>1.526</i>	
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	200	117	6.8332	4.6441	11.487	0.0008	0	3.7023	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti cīsiņi	75	214	8.25	17.25	2.25	0	0	0	1,7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar c	50	49	0.5489	4.5897	1.4182	0	0.0002	0.6051	
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>758.805</i>	<i>25.201</i>	<i>30.264</i>	<i>89.522</i>	<i>0.001</i>	<i>0.016</i>	<i>12.327</i>	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	12	0.3868	0.6594	0.9999	0	0	0.072	1,10,3,7
Cepumi	20	86	5.48	4.18	3.8	0	0	0	1
Kakao dzēriens	200	105	5.1732	5.333	8.8272	0	0	1.0336	7

Kopā:	202.391	11.04	10.172	13.627	0	0	1.106
Diena kopā :	1368.876	51.361	53.679	162.739	0.001	0.016	14.959