

Nedēļas Edienkarte

Grupa

la 1.-4. kl.

	Svars (kkal)	Enerģētiskā vērtība	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 29.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	
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
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		326.346	10.406	8.147	55.038	0.	0.006	3.787	
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 mērce	110	176	12.6397	11.0976	6.3996	0.0001	0	0.5997	1,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar siera	70	66	0.9513	5.3739	3.473	0.0001	0.0002	1.9635	
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
Kopā:		722.111	28.608	24.602	95.166	0.001	0.	11.783	
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
Cepumi	30	128	8.22	6.27	5.7	0	0	0	1
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		448.521	13.535	25.787	37.676	0.	0	3.111	
Diena kopā :		1496.978	52.549	58.536	187.88	0.001	0.006	18.681	
otrdiena, 30.janvāris									
Brokastis									
Sausās brokastis kukurūzas putraimi	30	106	2.16	0.18	23.91	0	0	1.2	1,3
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Kopā:		470.08	16.09	14.295	68.95	0	0	2.34	
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	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Sarkanā mērce	30	21	0.4096	0.9445	2.7437	0	0	0.414	9
Svaigu kāpostu salāti ar ābolu	50	39	0.66	2.65	3.03	0	0	1.55	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Kopā:		788.829	27.537	32.409	98.468	0.	0	9.052	
Launags									
Omlete	100	144	10.2958	10.0205	2.1191	0.0001	0.0001	0.0265	3,7
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494	0	0	1.006	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		195.427	11.405	10.231	15.529	0.	0.	1.393	
Diena kopā :		1454.336	55.032	56.935	182.947	0.001	0.	12.785	
trešdiena, 31.janvāris									
Brokastis									
Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
Zemeņu mērce	50	44	0.344	0.172	9.85	0	0.0075	0.688	
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:		358.406	16.411	11.36	48.832	0	0.016	2.188	
Pusdienas									
Kēkss Skolas	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
Cūkgaļas gabaliņi saldiskābā	110	194	10.5255	14.8963	4.3761	0.0001	0	0.5812	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu	50	18	0.6212	1.2359	1.268	0	0.0001	0.6053	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Kopā:		645.475	21.196	24.981	81.061	0.	0.016	7.865	
Launags									
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Karstmaize ar sieru	60	227	8.2691	13.68	17.3455	0	0	1.1455	1,10,3,7
Kopā:		269.244	8.829	13.782	29.262	0	0	1.506	
Diena kopā :		1273.125	46.436	50.123	159.155	0.	0.032	11.559	

ceturtdiena, 1.februāris

Brokastis									
Olu kultenis	100	130	10.5998	8.2105	2.5466	0.0001	0	0.0265	3,7
Zaļie zirnīši ar majonēzes mērī	50	52	1.74	3.305	3.943	0	0	0	10,3,7
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
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		371.99	17.166	17.245	36.4	0.	0.006	1.83	
Pusdienas									
Citronu biezpienkremšs	60	102	7.5591	6.7038	2.6466	0	0.0003	0	7
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430	17.102	23.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem	50	34	0.6462	2.6012	2.0051	0	0.0001	1.3212	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Skolas auglis	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
Kopā:		788.077	29.272	34.498	87.97	0.001	0.01	9.017	
Launags									
Zemnieku brokastis	150	250	8.4274	16.5789	16.0111	0.0002	0	2.2726	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Dzēriens	200	96	0.33	0	23.4	0	0	0	
Kopā:		386.302	9.277	20.579	39.951	0.	0	2.273	
Diena kopā :		1546.369	55.716	72.321	164.32	0.001	0.016	13.12	

piektdiena, 2.februāris

Brokastis									
Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5.216	2.2	28.1892	0.0002	0.0004	3.84	1,7
levārījums	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
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	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									
Buljons ar rīsiem	200	104	3.2054	0.7656	21.1106	0.0002	0	0.6448	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	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	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Kopā:		751.105	30.565	23.483	100.923	0.001	0	10.639	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	12	0.3868	0.6594	0.9999	0	0	0.072	1,10,3,7
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415	3.477	15.122	0	0.006	1.162	7

Kopā:	126.71	5.802	4.136	16.122	0	0.006	1.234
Diena kopā :	1247.869	47.313	36.896	184.064	0.001	0.009	17.213