

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 4.februāris									
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	250	98	3.905	1.8475	16.5638	0.0002	0.0002	0.2275	7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		213.288	6.555	6.553	31.754	0.	0.005	1.588	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	81	2.3974	3.9379	8.6601	0.0006	0	2.0164	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgāļas gulašs	80	164	9.4084	12.4374	3.6072	0.0001	0	0.1976	1,7
Vārīta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0001	0	1.7	1
Kīnas kāpostu salāti ar āboliem	70	40	0.776	2.3426	4.264	0.0002	0.0004	0.9964	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		676.168	22.335	23.678	91.882	0.001	0.	7.708	
Otrā izvēle									
Maltās gaļas mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Baltie redīsi ar burkāniem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiena - kartupeļu plācentis	100	147	12.9761	2.8875	16.8328	0.001	0	0.8315	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		230.343	14.056	6.99	29.289	0.001	0	1.192	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1119.799	42.946	37.22	152.925	0.002	0.006	10.487	
otrdiena, 5.februāris									
Brokastis									
Septiņu graudu pārslu putra	200	164	6.816	3.2	30.4392	0.0002	0.0004	3.84	7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Svaigu dārzeņu plāte	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Kefīra-krējuma mērce ar zaļum	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		362.919	10.876	9.407	64.865	0.	0.	5.59	
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	200	236	14.5388	16.7844	6.364	0.0002	0	1.676	
Dārzeņu sakņu sautējums	200	144	5.194	0.3974	28.899	0.0002	0	6.028	
Jānogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		509.753	23.532	17.812	60.903	0.	0.004	11.024	
Otrā izvēle									
Pasta ar spinātiem un sieru	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,7,9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un i	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Ābolu - ķirbju pankūka	100	231	5.5963	12.5023	23.2178	0.0002	0.0032	0.3741	1,3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Bumbieri	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		271.355	6.116	16.502	23.758	0.	0.003	0.374	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1144.027	40.524	43.721	149.526	0.001	0.008	16.988	
trešdiena, 6.februāris									
Brokastis									
Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
levārijums	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
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		334.147	16.447	11.268	44.328	0	0.005	1.65	
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Vārīti griķi	130	144	3.2175	0.6864	31.1454	0.0001	0	1.3728	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		672.887	28.564	27.985	75.437	0.	0.01	6.62	
Otrā izvēle									
Vistas gaļas kotlete mājas gaur	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
Vārīti kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rīvīti burkāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Auzu pārslu putra	200	144	5.99	3.5	22.3396	0.0002	0.0002	1.62	1,7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Rudzu sviestmaize ar vārītu cūl	30	94	4.2056	5.3129	7.0317	0	0	0.7765	1,7
Svaigi dārzeņi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		295.549	10.226	12.938	34.581	0.	0.005	2.397	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1302.583	55.237	52.191	154.346	0.001	0.02	10.666	

ceturtdiena, 7.februāris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Gaļas pastēte	20	60	4.2014	4.6427	0.3938	0.0001	0	0.1595	7,9
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		320.849	12.801	7.293	52.987	0.	0.005	4.404	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	111	2.235	8.6538	5.847	0.0001	0	2.0422	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pikšas filejas kotlete	70	152	13.486	8.609	3.538	0.0008	0	0.2846	1,3,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Saldā krējuma mērce	30	32	0.2266	3.1595	0.676	0	0	0.0205	1,7
Burkānu salāti ar seleriju sakni	70	17	0.847	0.1652	3.0057	0.0001	0.0001	2.7216	9
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		682.179	23.941	23.445	90.738	0.001	0.01	7.962	
Otrā izvēle									
Viltotais zaķis	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm u o	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445	1.42	12.735	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		302.115	12.265	15.3	28.635	0.	0.	1.56	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1305.143	49.007	46.037	172.361	0.002	0.016	13.925	

piektdiena, 8.februāris									
Brokastis									
Prosas biežputra	200	146	5.278	2.609	25.476	0.0002	0.001	1.178	7
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Vārīta vistas gaļa	20	44	4.6254	2.8453	0.0138	0	0	0.4625	
Sēklu maize	25	74	2.625	1.6	11.775	0	0	1.075	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Ciņoriņu kafijas dzēriens ar pieri	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:		368.692	15.002	12.467	49.13	0.	0.007	3.055	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	260	9.6267	17.6943	15.0368	0.0002	0	3.6609	1,3,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Upeņu uzpūtenis	50	50	0.6385	0.074	11.5095	0	0.0075	0.651	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
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	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		541.312	18.025	22.638	63.916	0.	0.008	7.212	
Otrā izvēle									
Grūbu risotto ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	1,9
Ķirbis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3.9	6.3707	28.86	0.0001	0	4.095	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.	0	0	0.9	
Kopā:		308.471	9.	9.471	45.61	0.	0	4.995	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1218.475	42.028	44.576	158.656	0.001	0.015	15.262	