

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Ālerģēni
pirmdienā, 11.februāris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	144	5.99	3.5	22.3396	0.0002	0.0002	1.62	1,7
Ievārījums	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
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Kolrābji	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cigoriņu kafijas dzēriens	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:		379.188	15.766	10.714	56.05	0.	0.006	2.763	
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	110	2.1096	6.2993	10.7228	0.002	0	3.9128	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgalu	150	353	11.4966	17.9785	36.0986	0.0001	0	1.7788	
Balto redīsu un gurķu sa	50	21	0.5995	1.5695	1.117	0	0	0.494	7
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		627.173	16.089	27.127	78.299	0.002	0	7.883	
Otrā IZVĒLE									
Zirņu biezputra	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Kūpinātas gaļas mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārītas bietes	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Maigais biezpiena saucējs	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		270.208	13.572	13.196	23.957	0	0.016	0.038	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1276.569	45.427	51.038	158.306	0.002	0.022	10.685	
otrdiena, 12.februāris									
Brokastis									
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.2336	0.0002	0.0002	0.026	1,7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
Vārīta vistas gaļa	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīta desa	20	51	2.1	4.5	0.62	0	0	0	1,7
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
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		371.758	11.798	12.039	53.734	0.	0.008	3.154	
Pusdienas									
Gulašzupa	150	160	8.3841	11.6588	5.2144	0.0012	0	0.8367	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Kraukšķīgie dārzeņu sal	50	49	0.5489	4.5897	1.4182	0	0.0002	0.6051	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		647.145	25.106	28.089	72.263	0.001	0.001	5.784	
Otrā IZVĒLE									
Dārzeņu risotto	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Kolrābja salāti ar krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Sausās brokastis kukurū	40	151	2.88	1.52	29.6	0	0	2.32	1,3,5,8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	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	
Kopā:		345.76	11.52	9.515	51.3	0	0	4.21	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1364.663	48.424	49.642	177.296	0.002	0.009	13.147	
trešdiena, 13.februāris									
Brokastis									
Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
Zemeņu mērce	20	10	0.1285	0.064	2.201	0	0.001	0.2656	
Aknu pastēte	20	52	3.314	3.8217	1.3021	0	0	0.2602	7,9
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Gurķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		321.689	19.162	10.739	36.144	0	0.011	2.326	
Pusdienas									
Maltās gaļas veltnītis	60	162	11.7388	10.7964	4.3325	0.0003	0	0.306	1,3,7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Burkānu salāti ar seleriju	70	17	0.847	0.1652	3.0057	0.0001	0.0001	2.7216	9
Eļļas citrona mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415	3.477	15.122	0	0.006	1.162	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		563.197	24.998	20.423	67.199	0.001	0.006	9.763	
Otrā IZVĒLE									
Gaļas bumbiņa ar rīsiem	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Vārītas bietes	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	200	78	3.124	1.478	13.251	0.0002	0.0002	0.182	7
Baltmaize	25	66	1.95	0.525	12.85	0	0	0.95	1
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Kopā:		169.944	5.292	4.518	26.753	0.	0.	1.332	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1054.83	49.452	35.681	130.096	0.001	0.017	13.421	

ceturtdiena, 14.februāris

Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
levāriņš	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Gurķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.0005	0	
Kopā:		336.768	9.49	12.46	48.484	0.	0.0005	3.934	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	48	4.4357	0.6387	5.9682	0.0001	0	1.9549	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	100	197	11.1031	15.9323	2.2247	0.0001	0	1.1751	1,7
Vārti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
Kopā:		615.661	23.997	22.841	76.832	0.	0.	9.737	
Otrā izvēle									
Cūkgājas gulašs	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārti kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kāpostu-puravu salāti ar	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Kartupeļu un gaļas sace	150	211	8.165	11.2945	18.4486	0.0014	0	2.5358	3,7,9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.0005	0	
Kopā:		326.434	9.475	15.545	36.179	0.001	0.0005	3.236	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1278.863	42.962	50.846	161.494	0.002	0.011	16.906	

piektdiena, 15.februāris

Brokastis									
Omelete	100	144	10.2958	10.0205	2.1191	0.0001	0.0001	0.0265	3,7
Tvaicēti brokoļi	0	0	0	0	0	0	0	0	
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
Auzu pārslu cepumi	30	152	2.49	7.2	18.3	0	0	0	1,7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Kopā:		470.117	17.59	24.132	43.338	0.	0.	2.678	
Pusdienas									
Borščs ar gaļas frikadel	250	218	7.5045	14.8263	13.4268	0.0013	0.0012	2.9468	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Panna Cotta	50	98	2.45	6.7262	6.865	0	0.0005	0	7
Smiltsešķū ķīselis	100	98	0.1287	0.3011	24.1654	0	0.02	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		608.019	14.801	24.774	79.767	0.001	0.026	5.987	
Otrā izvēle									
Burkānu - zirnīšu sautējti	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Kāļi fīrti	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Rauga pankūka	100	237	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1,3,7
levāriņš	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Svaigi dārzeņi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Jogurta mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.0005	0	
Kopā:		288.685	6.405	8.406	46.504	0	0.0006	0.047	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1366.821	38.797	57.311	169.609	0.001	0.032	8.711	