

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 18.februāris									
Brokastis									
Griķu pārslu putra	200	145	4.64	1.912	27.38	0.0002	0.001	1.024	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Kliju maize	40	109	4.84	1.08	18.92	0	0	2.32	1
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		382.884	14.65	12.537	52.05	0.	0.006	3.494	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	38	3.3553	1.0409	3.7917	0.0004	0	1.6803	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	120	235	7.38	4.08	41.94	0.0001	0	2.04	1
Maltās gaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0001	0	0.5452	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	49	0.9548	3.6428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		631.765	25.361	20.222	85.532	0.001	0.	7.626	
Otrā izvēle									
Vistas gaļas un zaļo zirnīšu mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārītas bietes	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Kartupeļu - burkānu plācenītis	100	134	3.2418	5.8718	16.5399	0.0008	0	3.007	1,3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		320.548	10.59	14.43	36.637	0.001	0.005	4.391	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1335.197	50.601	47.189	174.219	0.002	0.011	15.51	
otrdiena, 19.februāris									
Brokastis									
Vārīta ola	50	78	6.45	5.6	0.35	0	0	0	3
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494	0	0	1.006	
Zaļumu mērce ar kefiru	20	67	0.4505	6.7552	0.8663	0.0002	0.0001	0.0287	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
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		302.533	10.	16.988	27.12	0.	0.005	2.835	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar risiem	200	186	8.8536	10.6428	13.6936	0.0002	0	0.8322	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Iecienītais dārzeņu ragū	150	150	3.0604	9.3207	13.1349	0.0012	0	3.7297	1,9
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
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:		531.74	15.517	21.524	67.229	0.001	0	7.36	
Otrā izvēle									
Pupiņu sautējums ar tomātiem	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Rivēti burkāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
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	0.005	0	
Kopā:		300.39	9.61	14.13	33.09	0	0.005	1.75	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1134.663	35.127	52.642	127.439	0.002	0.01	11.944	
trešdiena, 20.februāris									
Brokastis									
Sausās brokastis kukurūzas pārslas "Mi 50	150	189	3.6	1.9	37.	0	0	2.9	1,3,5,8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
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
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:		435.575	15.184	10.065	68.353	0.	0.005	4.86	
Pusdienas									
Cepts vistas giross	50	130	11.052	9.4025	0.285	0	0	0	10,3,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0001	0.0001	1.9	
Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
Putukrējums	20	73	0.45	6.3	3.5728	0	0.003	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		651.915	20.722	26.583	80.119	0.	0.008	7.173	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas kotlete	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
Vārīti risi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kāju burkānu salāti ar krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	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
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
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:		265.007	20.815	3.327	38.196	0	0.005	1.49	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1352.496	56.721	39.975	186.668	0.	0.018	13.523	

ceturtdiena, 21.februāris**Brokastis**

Auzu pārslu putra	200	144	5.99	3.5	22.3396	0.0002	0.0002	1.62	1,7
Zemeņu ābolu mērce	30	19	0.1556	0.1239	4.1232	0	0.0021	0.4548	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
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
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		337.54	10.186	9.831	53.509	0.	0.002	4.025	

Pusdienas

Laša zupa ar dārzeņiem	150	121	8.4038	4.9604	10.3579	0.0001	0	2.2202	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Lielopa gaļas gulašs	70	120	10.1579	7.7137	2.3087	0.0003	0	0.1337	1,7
Vārīti kartupeļi	130	97	2.756	0.1378	20.3944	0.0001	0	2.8938	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	119	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		651.264	26.76	24.609	78.114	0.001	0.001	10.846	

Otrā Izvēle

Maltās gaļas mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Grūbu irdenā biezputra ar zalumiem Dzi	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Baltie redīsi ar burkāniem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags

Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.0003	0.0002	0.315	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Vārīta desa	20	51	2.1	4.5	0.62	0	0	0	1,7
Vārīta cūkgāja	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kopā:		339.64	10.353	13.498	44.22	0.	0.	2.115	

Vakariņas

Kopā:

Diena kopā : **1328.444** **47.299** **47.938** **175.842** **0.001** **0.004** **16.986**

piektdiena, 22.februāris**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	
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
Vārīta vistas fileja	20	40	6.1436	1.7147	0.072	0.0002	0	0.0377	
Gurķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Banāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		366.578	14.49	8.792	63.617	0.	0.	5.378	

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgāju	200	244	11.1458	17.0496	11.2938	0.0005	0	3.7663	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Biezpienkāms	50	108	4.262	6.5608	7.896	0	0.006	0	7
Kīršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
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
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		610.493	20.351	26.602	70.032	0.001	0.016	7.105	

Otrā Izvēle

Dārzeņu sakņu sautējums	0	0	0	0	0	0	0	0	
Biešu salāti ar eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags

Kartupeļu un siera sacepums	200	317	11.8714	19.0804	23.6793	0.0013	0	2.9352	1,11,3,5,7,8
Ķirbis	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:		336.952	11.871	19.08	28.669	0.001	0.005	2.935	

Vakariņas

Kopā:

Diena kopā : **1314.023** **46.712** **54.475** **162.318** **0.002** **0.021** **15.418**