Daily

Apstiprinu:

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni	
pirmdiena, 23.novembris										
Brokastis										
Mannā putra	100	76	3.5275	1.5375	11.8623	0.1	0.1	0.0125	1;7	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0		
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
Sēklu maize	15	43	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11	
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0		
Kopā:		*166.759*	*5.383*	*6.668*	*21.617*	*0.1*	*0.1*	*0.858*		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	100	47	1.536	2.7909	3.8206	0.1	0	1.5865		
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	50	95	5.7535	6.9904	2.2485	0.102	0	0.2235	1;7;9	
Vārīta pasta - makaroni	100	173	5.5965	1.7735	32.9875	0.4	0	0		1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0.5614	2.3399	1.3041	0	0	0.6144		
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0		
Kopā:		*345.227*	*13.5*	*13.94*	*40.601*	*0.602*	*0*	*2.424*		
Launags										
Biezpiens	40	39	7.6	0.2	1.6	0	0	0		7.
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0		7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526	0	0	0.488		
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.
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0		
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49		
Kopā:		*208.361*	*11.189*	*8.108*	*21.751*	*0*	*0*	*2.138*		
Diena kopā :		***720.347***	***30.071***	***28.715***	***83.969***	***0.702***	***0.1***	***5.42***		
otrdiena, 24.novembris										
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4.608	2.1984	15.7315	0.12	0.24	2.304	1;7	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9		1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
"Puszāvēta desa "Zaļā dakšiņa""""	20	44	3.74	3.08	0.44	0	0	0		
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0		
Kopā:		*239.188*	*9.688*	*9.608*	*27.942*	*0.12*	*0.24*	*3.204*		
Pusdienas										
Biešu zupa	100	31	0.716	1.0799	4.534	0.4	0.3	1.0865		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Plovs ar cūkgaļu	120	169	6.9471	7.3237	18.9242	0.48	0	1.6712		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0.6415	2.602	2.6035	0.15	0.75	1.4425		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0		
Kopā:		*249.366*	*8.495*	*12.036*	*26.609*	*1.03*	*1.05*	*4.2*		
Launags										
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0		7.
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
Kakao dzēriens	150	74	4.8249	3.3248	6.3504	0	0	0.7752		7.
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
Kopā:		*300.263*	*12.705*	*14.34*	*30.186*	*0*	*2.*	*2.335*		
Diena kopā :		***788.817***	***30.888***	***35.984***	***84.737***	***1.15***	***3.29***	***9.739***		
trešdiena, 25.novembris										
Brokastis										
Omlete ar kabačiem	60	78	5.4855	5.373	1.4115	0.12	0	0.1435	3;7	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16		1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0		7.
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0		
Kopā:		*172.738*	*9.346*	*9.473*	*11.532*	*0.12*	*0*	*1.304*		
Pusdienas										
Zivju zupa	100	42	2.8545	2.1637	2.7495	0.4	0	1.082	4;9	
Cūkgaļas kotlete	50	132	9.0171	9.2048	3.0105	0.2	0	0.4195	1;3	
Kartupeļu biezputra	130	110	3.5191	1.2382	20.5556	0.26	0	2.73		7.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	50	47	1.1758	3.762	2.6186	0.1	0	2.062		11.
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015	0	9.12	0	0	0.27		
Kopā:		*367.389*	*16.582*	*16.369*	*38.054*	*0.96*	*0*	*6.564*		
Launags										
Kēkss (50g)	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0	0.0195	1;3;7	
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0		
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35		
Kopā:		*218.917*	*3.465*	*8.185*	*32.345*	*0*	*0*	*0.37*		
Diena kopā :		***759.044***	***29.392***	***34.026***	***81.931***	***1.08***	***0***	***8.237***		

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina

Daily

ceturtdiena, 26.novembris									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	100	92	4.096	2.032	13.7196	0.1	0.2	1.808	1;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*170.598*	*5.46*	*5.692*	*23.916*	*0.1*	*0.2*	*2.478*	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	100	49	2.4584	1.5883	6.1195	0.1	0	1.0778	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Pasta ar sieru	120	242	10.364	11.4363	24.2529	0.12	0	1.2864	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0.436	0.076	0.9935	0	0	0.5357	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0.234	0.204	7.8165	0	3.75	1.218	
Kopā:		*343.327*	*13.622*	*14.305*	*39.317*	*0.22*	*3.75*	*4.118*	
Launags									
"Rudzu brokastu pārslu riņķīši ""Milzu"""	25	86	1.575	0.325	18.225	0	0	0.45	1.
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Jogurts ar piedevām	120	108	3.96	2.4	17.64	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*270.185*	*7.38*	*7.255*	*43.18*	*0*	*0*	*1.32*	
Diena kopā :		***784.111***	***26.462***	***27.252***	***106.413***	***0.32***	***3.95***	***7.916***	

ceturtdiena, 26.novembris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	100	70	3.56	1.708	10.5428	0.1	0.1	1.034	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	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	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Kopā:		*165.524*	*5.49*	*6.155*	*22.845*	*0.1*	*0.1*	*2.134*	
Pusdienas									
Mājas soļanka	100	63	3.238	2.7337	5.2515	0.4	0.5	0.7285	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļas frikasē	50	93	6.0917	6.7409	1.5758	0	0	0.1677	1;7
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1	0	1.056	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0.62	2.58	1.15	0.05	0	0.3	7.
Jāņogu dzēriens	150	20	0.1703	0.0345	4.4865	0	3.75	0.525	
Kopā:		*326.505*	*12.725*	*13.617*	*36.557*	*0.55*	*4.25*	*2.777*	
Launags									
Cepumi	30	135	2.31	4.41	21.12	0	0	0	1;3;7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kakao dzēriens	100	49	3.2166	2.2165	4.2336	0	0	0.5168	7.
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		*299.307*	*7.887*	*11.322*	*41.125*	*0*	*2.*	*1.837*	
Diena kopā :		***791.335***	***26.102***	***31.093***	***100.526***	***0.65***	***6.35***	***6.748***	

Ieva Langšteina