Daily

Apstiprinu: A.Zolnieu

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni	
pirmdiena, 23.novembris										
Brokastis										
Mannā putra	150	114	5.2912	2.3062	17.7934	0.15	0.15	0.0188	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	30	86	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0		
Kopā:		*247.834*	*8.721*	*8.396*	*34.613*	*0.15*	*0.15*	*1.509*		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.3039	4.1864	5.7309	0.15	0	2.3798		
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	60	114	6.9042	8.3884	2.6982	0.1224	0	0.2682	1;7;9	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.3948	2.6602	49.4812	0.6	0	0		1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.6737	2.8078	1.5649	0	0	0.7373		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0		
Kopā:		*480.582*	*18.347*	*18.103*	*59.795*	*0.872*	*0*	*3.385*		
Launags										
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0		7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0		7.
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289	0	0	0.732		
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.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Kopā:		*276.325*	*14.764*	*9.537*	*31.439*	*0*	*0*	*3.172*		
Diena kopā :		***1004.741***	***41.832***	***36.036***	***125.848***	***1.022***	***0.15***	***8.066***		
otrdiena, 24.novembris										
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.6644	0.15	0.3	2.88	1;7	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0		
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35		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	200	0	0	0	0	0	0	0		
Kopā:		*288.248*	*11.47*	*10.258*	*36.674*	*0.15*	*0.3*	*4.23*		
Pusdienas										
Biešu zupa	150	47	1.0739	1.6199	6.801	0.6	0.45	1.6298		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Plovs ar cūkgaļu	150	212	8.6838	9.1546	23.6552	0.6	0	2.089		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.7698	3.1224	3.1242	0.18	0.9	1.731		
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0		
Kopā:		*315.381*	*10.738*	*14.937*	*34.265*	*1.38*	*1.35*	*5.45*		
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	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336		7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0		
Kopā:		*328.771*	*14.313*	*15.448*	*33.301*	*0*	*3.*	*2.594*		
Diena kopā :		***932.4***	***36.521***	***40.643***	***104.241***	***1.53***	***4.65***	***12.273***		
trešdiena, 25.novembris										
Brokastis										
Omlete ar kabačiem	80	104	7.314	7.164	1.882	0.16	0	0.1914	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	200	0	0	0	0	0	0	0		
Kopā:		*198.65*	*11.174*	*11.264*	*12.002*	*0.16*	*0*	*1.351*		
Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.6	0	1.623	4;9	
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.8205	11.0458	3.6126	0.24	0	0.5034	1;3	
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15		7.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	57	1.4109	4.5144	3.1423	0.12	0	2.4744		11.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36		
Kopā:		*453.276*	*20.594*	*20.235*	*46.757*	*1.26*	*0*	*8.111*		
Launags										
Kēkss (50g)	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0	0.0195	1;3;7	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Kopā:		*246.782*	*3.86*	*8.31*	*38.445*	*0*	*0*	*0.72*		
Diena kopā :		***898.709***	***35.628***	***39.808***	***97.204***	***1.42***	***0***	***10.182***		

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina

Daily

ceturtdiena, 26.novembris									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.5794	0.15	0.3	2.712	1;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*263.448*	*8.684*	*7.848*	*38.529*	*0.15*	*0.3*	*3.952*	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.6877	2.3825	9.1792	0.15	0	1.6166	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Pasta ar sieru	150	302	12.9551	14.2954	30.3161	0.15	0	1.6081	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	60	8	0.5232	0.0912	1.1922	0	0	0.6429	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422	0	5.	1.624	
Kopā:		*441.596*	*17.608*	*18.041*	*51.245*	*0.3*	*5.*	*5.492*	
Launags									
"Rudzu brokastu pārslu riņķīši ""Milzu"""	40	137	2.52	0.52	29.16	0	0	0.72	1.
Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*387.77*	*11.13*	*8.455*	*65.62*	*0*	*0*	*2.46*	
Diena kopā :		***1092.814***	***37.422***	***34.344***	***155.394***	***0.45***	***5.3***	***11.904***	
piektdiena, 27.novembris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	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.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		*246.898*	*8.66*	*7.234*	*37.72*	*0.15*	*0.15*	*3.551*	
Pusdienas									
Mājas soļanka	150	94	4.857	4.1006	7.8772	0.6	0.75	1.0928	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļas frikasē	60	111	7.31	8.089	1.8909	0	0	0.2012	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.15	0	1.584	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0.744	3.096	1.38	0.06	0	0.36	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7	
Kopā:		*444.453*	*16.981*	*17.124*	*53.202*	*0.81*	*5.75*	*3.938*	
Launags									
Cepumi	50	226	3.85	7.35	35.2	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	100	56	0.79	0.25	12.2	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:		*441.888*	*11.43*	*15.495*	*63.421*	*0*	*2.*	*2.445*	
Diena kopā :		***1133.239***	***37.07***	***39.852***	***154.344***	***0.96***	***7.9***	***9.934***	

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina