

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

		Energētis kā vērtība	Olbaltum vielas
	Svars (g)	(kcal)	
pirmdiena, 11.februāris			
Pusdienas			
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	200	137	4.538
Krējums skābs	5	10	0.13
Makaroni jūrnieku gaumē	200	273	13.2896
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0.5995
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332
Rudzu maize	20	52	1.72
Skolas piens			
<i>Kopā:</i>		<i>575.221</i>	<i>20.31</i>
Launags			
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13.0519
Krējums skābs	20	40	0.52
Zāļu tēja	200	0	0
Cukurs baltais	5	20	0
<i>Kopā:</i>		<i>270.208</i>	<i>13.572</i>
otrdiena, 12.februāris			
Pusdienas			
Soļanka	150	160	6.98
Krējums skābs	5	10	0.13
Rīsi ar dārzeņiem	200	228	3.9416
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	49	0.5489
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138
Rudzu maize	40	104	3.44
Skolas auglis			
<i>Kopā:</i>		<i>565.274</i>	<i>15.179</i>
Launags			
Sausās brokastis kukurūzas pārslas "Milzu"(neglazētas)	40	151	2.88
Piens	150	72	4.8
Kliju maize	30	82	3.63
Sviests	5	37	0.03
Gurķi	30	4	0.18
<i>Kopā:</i>		<i>345.76</i>	<i>11.52</i>
trešdiena, 13.februāris			
Pusdienas			
Maltās gaļas veltnītis	60	162	11.7388
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0.9324
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415
Rudzu maize	40	104	3.44
Skolas piens			

<i>Kopā:</i>		609.647	25.087
Launags			
Piena zupa ar rīsiem	200	78	3.124
Baltmaize	25	66	1.95
Tomāti	20	3	0.2
Sviests	3	22	0.018
<i>Kopā:</i>		169.944	5.292

ceturtdiena, 14.februāris

Pusdienas			
Zivju zupa	150	48	4.4357
Krējums skābs	5	10	0.13
Vistas gaļas frikasē	100	197	11.1031
Vārīti griķi	150	166	3.7125
Biešu salāti	70	59	0.9975
Rudzu maize	40	104	3.44
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782
Skolas auglis			
<i>Kopā:</i>		615.661	23.997

Launags			
Kartupeļu un gaļas sacepums	150	211	8.165
Krējums skābs	20	40	0.52
Apelsīni	100	56	0.79
Zāļu tēja	200	0	0
Cukurs baltais	5	20	0
<i>Kopā:</i>		326.434	9.475

piektdiena, 15.februāris

Pusdienas			
Dārzeņu un gaļas sautējums	200	188	11.486
Ogu ķīselis	100	99	0.36
Cigoriņu kafijas krēms	40	117	1.567
Rudzu maize	40	104	3.44
Skolas auglis	70	39	0.553
Skolas piens			
<i>Kopā:</i>		547.682	17.406

Launags			
Rauga pankūka	100	237	6.1427
levārtjums	20	28	0.2
Svaigi dārzeņi	0	0	0
Zāļu tēja	200	4	0.0624
Cukurs baltais	5	20	0
<i>Kopā:</i>		288.685	6.405

Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------	------------	------	--------	--------------	----------

8.4525	10.4786	0.0006	0.002	2.6583	3,9
1.	0.135	0	0	0	7
10.5948	30.952	0.0015	0	2.978	1,3
1.5695	1.117	0	0	0.494	7
0	20.1856	0	0	0.5976	
0.28	10.04	0	0	1.1	1

21.897 72.908 0.002 0.002 7.828

9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
4.	0.54	0	0	0	7
0	0	0	0	0	
0	4.99	0	0.005	0	
13.196	23.957	0	0.016	0.038	

11.6613	6.656	0.0001	0.0001	0.8632	1,7
1.	0.135	0	0	0	7
6.4822	38.4074	0.0021	0	2.2234	
4.5897	1.4182	0	0.0002	0.6051	
0.1	3.03	0	0.001	0.692	
0.56	20.08	0	0	2.2	1

24.393 69.727 0.002 0.001 6.584

1.52	29.6	0	0	2.32	1,3,5,8
3.	6.75	0	0	0	7
0.81	14.19	0	0	1.74	1
4.125	0.22	0	0	0	7
0.06	0.54	0	0	0.15	
9.515	51.3	0	0	4.21	

10.7964	4.3325	0.0003	0	0.306	1,3,7
0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
3.477	15.122	0	0.006	1.162	7
0.56	20.08	0	0	2.2	1

25.198	67.978	0.001	0.007	9.142	
1.478	13.251	0.0002	0.0002	0.182	7
0.525	12.85	0	0	0.95	1
0.04	0.52	0	0	0.2	
2.475	0.132	0	0	0	7
4.518	26.753	0.	0.	1.332	



0.6387	5.9682	0.0001	0	1.9549	4,9
1.	0.135	0	0	0	7
15.9323	2.2247	0.0001	0	1.1751	1,7
0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
0.56	20.08	0	0	2.2	1
0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	

22.841	76.832	0.	0.	9.737	
--------	--------	----	----	-------	--

11.2945	18.4486	0.0014	0	2.5358	3,7,9
4.	0.54	0	0	0	7
0.25	12.2	0	0	0.7	
0	0	0	0	0	
0	4.99	0	0.005	0	
15.545	36.179	0.001	0.005	3.236	



8.672	15.726	0.0002	0	4.274	
0.142	23.744	0	0.005	1.073	
9.3252	6.8936	0	0.0052	0.0005	1,7
0.56	20.08	0	0	2.2	1
0.175	8.54	0	0	0.49	

18.874	74.984	0.	0.01	8.038	
--------	--------	----	------	-------	--

8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1,3,7
0.02	7.8	0	0	0	
0	0	0	0	0	
0.1224	0.0192	0	0	0	
0	4.99	0	0.005	0	
8.406	46.504	0	0.006	0.047	