



Emayab Jūnā
N. P. R. R.

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

16.03.2024. ēdiena karte var tikt mainīta										
pirmdiena, 16.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.23	0.2	0.04	1.62	1;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		295	10.94	9.90	41.35	0.200	0.040	2.490		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.12	0.3	0.744		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		619	27.21	22.24	76.36	0.870	0.300	5.136		
Launags										
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15		
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		156	8.19	9.51	8.22	0	0	1.020		
Diena kopā:		1069	46.33	41.65	125.93	1.070	0.340	8.646		

17.03.2024. ēdiena karte var tikt mainīta										
otrdiena, 17.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7	
Kanēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		255	8.49	7.46	38.02	0.200	2.700	2.253		
Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cepta vistas gaļa	70	156	15.014	9.995	0.607	0.28		0.049		
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.	
Biešu salāti ar krējumu	80	57	1.377	3.071	5.98	0.32		1.689	7.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		533	27.11	20.64	56.97	1.500	0	9.771		
Launags										
Piena zupa ar rīsiem	250	150	6.705	3.598	22.996	0.25	2.5	0.228	7.	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
kopā:		228	8.55	8.13	30.31	0.250	2.500	1.098		
Diena kopā:		1015	44.15	36.23	125.30	1.950	5.200	13.122		

18.03.2024. ēdiena karte var tikt mainīta										
trešdiena, 18.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		314	10.05	14.13	35.91	0	0	2.850		
Pusdienas										
Plovs ar cūkgaļu	180	367	13.882	14.922	44.297	0.72		2.152		
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8		
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	30	115	1.839	7.524	10.012		2.13	0.628	1;7	
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		621	17.25	26.75	77.02	0.720	6.130	5.524		

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		215	19.43	7.05	18.99	0	0	0.870	
Diena kopā:		1150	46.72	47.93	131.93	0.720	6.130	9.244	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	100	147	10.536	10.17	2.457	0.1		0.026	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	30	16	1.08	0.12	2.58				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		243	13.49	14.87	12.36	0.100	0	0.896	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		655	26.85	24.25	80.91	0.620	0.495	8.782	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1.226	0.214	20.492		5.	0.426	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		241	8.13	4.51	41.89	0	5.000	3.726	
Diena kopā:		1139	48.46	43.64	135.16	0.720	5.495	13.404	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		303	10.86	12.96	34.66	0.200	0.400	4.454	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15		1.038	1;3
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		496	22.39	19.67	55.50	0.554	0.300	9.102	

Launags									
Biezpiena plātsmaize	120	272	17.433	8.756	30.441	0.12	11.16	0.023	1;3;7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		328	17.76	9.41	41.85	0.120	11.160	2.023	
Diena kopā:		1126	51.01	42.04	132.01	0.874	11.860	15.579	