

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

VEĢETĀRĀ

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	181	8,96	4,256	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zaļu tēja	200								
kopā:		293	12,42	8,24	42,67	0,200	0,400	4,454	

Pusdienas									
Pupu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,6		4,172	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Pasta ar sieru	150	302	12,955	14,295	30,316	0,15		1,608	1;7;9
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1,163	1,758	2,986	0,32		2,129	
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		501	20,16	22,22	55,05	1,070	0	9,169	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zaļu tēja	200								
kopā:		280	9,32	14,18	28,30	0	0	4,350	
Diena kopā:		1074	41,89	44,64	126,03	1,270	0,400	17,973	

otrdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	142	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7,
Zemeņu mērce	20	9	0,12	0,06	1,823		1,	0,24	
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zaļu tēja	200								
kopā:		232	8,85	8,56	30,19	0,200	1,200	2,953	

Pusdienas									
Dārzenu zupa	150	69	2,059	2,964	8,398	0,9		2,721	9,
Pupu plācenītis	70	133	5,542	6,511	12,909	0,14		3,426	1;3;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Rīvēti baltie redisi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kefirs	200	94	5,8	5,	7,6				7,
kopā:		569	20,27	19,67	78,52	1,190	0	10,911	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		193	4,93	2,51	37,39	0	5,000	3,726	
Diena kopā:		995	34,04	30,74	146,11	1,390	6,200	17,590	

trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
kopā:		198	7,62	7,38	25,47	0,200	2,000	1,455	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Siera kotlete	50	157	10,241	10,002	6,301			0,039	1;3;7
Vārīti kartupeļi	160	115	3,392	0,17	25,101	0,16		3,562	
Biezpiens ar krējumu	30	32	5,208	0,735	1,161				7,
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		590	26,38	18,55	78,70	0,470	0	14,473	

Launags

Mafins	60	241	1,764	13,38	28,8				1;3;7
Zāļu tēja	200								
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		328	2,96	13,58	48,80	0	0	1,800	
Diena kopā:		1115	36,97	39,51	152,97	0,670	2,000	17,728	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	120	150	11,698	10,263	2,794	0,48		0,032	3;7
Tomāti	60	10	0,6	0,12	1,56			0,6	
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		241	13,90	15,47	11,64	0,480	0	1,277	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	51	1,3	1,649	7,499	0,6		2,105	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Siers	25	85	6,2	6,7					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		512	19,08	16,51	71,08	1,200	0	4,845	

Launags									
Kefīra pankūka	120	435	13,489	18,533	52,397	0,36	10,56	0,054	1;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200								
Apelsīni	100	39	1,	0,2	8,3			1,6	
kopā:		506	14,69	18,75	68,50	0,360	10,560	1,654	
Diena kopā:		1259	47,67	50,73	151,22	2,040	10,560	7,776	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	200	153	7,03	3,006	24,234	0,2	0,2	0,026	1;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		255	10,13	6,10	39,62	0,200	0,200	0,896	

Pusdienas									
Dārzeni siera mērcē	150	88	3,764	5,595	5,337	0,45		3,694	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,16	0,4	0,992	
Cepts auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2,452	10,032	13,35			0,837	1;7
Zemeņu ķīselis	80	21	0,142	0,066	4,87		2,	0,256	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		566	17,36	22,57	74,18	0,760	2,400	6,632	

Launags									
Cepti kartupeļi	150	216	4,44	6,972	32,856	0,15		4,662	
Krējums skābs	30	64	0,9	6,	1,32				7,
Gurķi	60	7	0,36	0,12	1,08			0,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		286	5,70	13,09	35,26	0,150	0	4,962	
Diena kopā:		1108	33,19	41,76	149,06	1,110	2,600	12,490	