

[Signature]
Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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,
Zāļu tēja	200								
kopā:		293	12,42	8,24	42,67	0,200	0,400	4,454	

Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,2		4,816	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	250	476	21,05	16,639	58,772	1,		0,629	1;7
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1,163	1,758	2,986	0,32		2,129	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		764	31,78	27,73	95,01	1,520	0	9,934	

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	
Zāļu tēja	200								
kopā:		280	9,32	14,18	28,30	0	0	4,350	
Diena kopā:		1337	53,51	50,16	165,99	1,720	0,400	18,738	

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,
Zāļu tēja	200								
kopā:		232	8,85	8,56	30,19	0,200	1,200	2,953	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2		1,384	1;3
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	190	11,507	13,981	4,497	0,204		0,447	1;7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Rivēti 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	30	64	0,9	6,	1,32				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kefīrs	200	94	5,8	5,	7,6				7,
kopā:		747	34,18	31,25	82,90	0,604	0	7,123	

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:		1172	47,95	42,32	150,49	0,804	6,200	13,802	

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									
Harčo ar cūkgaļu	200	152	5,501	7,575	15,481	0,8	0,6	1,449	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	174	13,74	11,432	4,056	0,07		0,306	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biezpiens ar krējumu	30	32	5,208	0,735	1,161				7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Ūdens 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:		739	34,31	25,32	92,94	1,230	0,600	13,787	

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:		1264	44,89	46,28	167,20	1,430	2,600	17,042	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	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 kartupeliem	200	67	1,733	2,199	9,998	0,8		2,806	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Siers	35	119	8,68	9,38					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			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	30	64	0,9	6,	1,32				7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		729	26,96	23,91	100,77	1,600	0	6,646	

Launags									
Kefira 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:		1476	55,55	58,13	180,91	2,440	10,560	9,577	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	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									
Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,16	0,4	0,992	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	191	3,065	12,54	16,687			1,046	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:		730	30,35	29,57	85,61	0,640	2,400	3,427	

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:		1271	46,17	48,77	160,49	0,990	2,600	9,285	