

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

veģetārā, bez piena

	pirmdienā, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Cetru graudu putra ar rīsu pienu	200	217	4,02	3,576	41,12	0,2			3,584	1,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8					
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095				0,87	1,
Zāļu tēja	200									
kopā:		289	6,04	4,00	56,02	0,200	0	4,454		
Pusdienas										
Pupiņu zupa	250	171	6,782	8,114	17,768	1,			6,953	9,
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3,594	3,633	7,462	1,2			4,744	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8				1,
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	20	50	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		675	24,55	17,35	105,06	3,320	0	15,086		
Launags										
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42				1,14	1,
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7,2	6,3					
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4				3,3	
Zāļu tēja	200									
kopā:		223	2,84	8,13	34,12	0	0	4,440		
Diena kopā:		1187	33,43	29,48	195,20	3,520	0	23,980		
	otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas biezputra ar rīsu pienu	200	196	3,532	3,192	39,204	0,4			2,632	
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
Zāļu tēja	200									
kopā:		248	5,23	4,21	48,09	0,400	1,000	3,517		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2,059	2,964	8,398	0,9			2,721	9,
Pupiņu plācenītis	100	160	6,918	6,215	19,214	0,2			6,384	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15			1,584	
Rivēti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84				0,64	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92				1,44	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35		0,002	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ūdens ar citronu	1000	18	0,35	0,3	1,6					
kopā:		535	15,61	16,98	78,33	1,257	0,350	13,871		
Launags										
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492			5,	0,426	1,
Rīsu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,					
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4				3,3	
kopā:		206	1,83	1,91	44,89	0	5,000	3,726		
Diena kopā:		989	22,66	23,10	171,31	1,657	6,350	21,114		
	trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Makaronu zupa bez piena	200	84	1,895	1,12	16,485	0,2			0,51	1,
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095				0,87	1,
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27				0,075	
kopā:		125	3,80	1,56	23,85	0,200	0	1,455		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2			4,39	9,
Sarkano lēcu sautējums	200	193	8,6	8,685	20,23	0,8			6,02	
Vārīti kartupeļi	160	115	3,392	0,17	25,101	0,16			3,562	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2			2,4	
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:		616	20,39	17,22	94,86	1,360	0	22,032		
Launags										
Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2,		36,				3,	3,
Zāļu tēja	200									
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,				1,8	
kopā:		247	3,20	0,20	56,00	0	0	4,800		
Diena kopā:		988	27,39	18,97	174,71	1,560	0	28,287		

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	100	152	9,42	9,954	5,157	0,1		0,026	3,
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
Zāļu tēja	200								
kopā:		205	11,60	11,03	13,78	0,100	0	1,271	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeliem	150	51	1,3	1,649	7,499	0,6		2,105	9,
Vegāniskais siers Gouda	50	149		12,	10,5				
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	
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:		523	12,13	16,81	80,48	1,200	0	4,845	
Launags									
Pankūka	120	261	3,695	8,615	42,06	0,24	7,2	0,035	1,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200								
Apelsīni	100	39	1,	0,2	8,3			1,6	
kopā:		332	4,90	8,84	58,16	0,240	7,200	1,635	
Diena kopā:		1060	28,62	36,68	152,42	1,540	7,200	7,751	
piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar risu pienu	200	261	4,815	3,015	52,805	0,2	0,2	0,045	1,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Zāļu tēja	200								
kopā:		332	6,83	3,44	67,70	0,200	0,200	0,915	
Pusdienas									
Kartupeļu kotlete	200	297	6,844	11,396	40,597	2,		4,381	1;3
Vārīti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1,42	3,196	2,915	0,2	0,5	1,24	
Mannā biezputra ar risu pienu	80	104	1,926	1,206	21,122	0,08	0,08	0,018	1,
Zemeņu ķiselis	80	21	0,142	0,066	4,87		2,	0,256	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		639	13,80	16,18	108,80	2,430	2,580	6,748	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	216	4,44	6,972	32,856	0,15		4,662	
Gurķi	60	7	0,36	0,12	1,08			0,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		223	4,80	7,09	33,94	0,150	0	4,962	
Diena kopā:		1194	25,43	26,71	210,43	2,780	2,780	12,625	