



*Esmaņot: Pūķis
M. Pūķis*

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1.136	2.557	2.332	0.16	0.4	0.992	
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:		768	33.46	27.54	95.27	1.160	0.400	6.482	

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:		1218	52.59	46.95	144.84	1.360	0.440	9.992	

otrdienā, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Kaņēlcukurs	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	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	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 biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.475	0.4		2.111	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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		714	33.68	23.53	87.83	1.880	0	13.984	

Launags									
Piena zupa ar risiem	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:		1197	50.72	39.11	156.16	2.330	5.200	17.335	

trešdienā, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
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	40	153	2.452	10.032	13.35		2.84	0.837	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:		802	23.26	35.06	97.59	1.000	6.840	6.570	

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:		1331	52.74	56.24	152.49	1.000	6.840	10.290	

	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 zirņi 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	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66		3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4			0.545	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
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	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:		814	32.83	27.69	106.36	0.800	0.660	11.280		

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:		1298	54.44	47.08	160.61	0.900	5.660	15.902		

	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	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25			1.73	1;3
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104			0.247	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25			5.565	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
kopā:		748	33.67	26.84	89.73	0.764	0.400	13.847		

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:		1379	62.29	49.21	166.24	1.084	11.960	20.324		