



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.23	0.2	0.04	1.62	1;7
levārijums	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				
<b>kopā:</b>		<b>295</b>	<b>10.94</b>	<b>9.90</b>	<b>41.35</b>	<b>0.200</b>	<b>0.040</b>	<b>2.490</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	200	62	1.432	2.16	9.068	0.8	0.6	2.173	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar cukgaļu saldā krējuma mērcē	250	510	22.198	24.041	50.322	0.5		0.291	1;7
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1.163	1.758	2.986	0.32		2.129	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>829</b>	<b>34.59</b>	<b>34.54</b>	<b>92.56</b>	<b>1.620</b>	<b>0.600</b>	<b>7.033</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>281</b>	<b>9.35</b>	<b>14.23</b>	<b>28.31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.350</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1404</b>	<b>54.88</b>	<b>58.67</b>	<b>162.22</b>	<b>1.820</b>	<b>0.640</b>	<b>13.873</b>	
otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
levārijums	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				
<b>kopā:</b>		<b>247</b>	<b>9.19</b>	<b>8.02</b>	<b>36.21</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>2.938</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka ar cukgaļu	200	162	6.071	10.496	9.34	0.8	0.4	1.625	
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	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>734</b>	<b>29.51</b>	<b>27.48</b>	<b>88.77</b>	<b>1.490</b>	<b>0.800</b>	<b>6.694</b>	
<b>Launags</b>									
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
<b>kopā:</b>		<b>210</b>	<b>6.47</b>	<b>3.54</b>	<b>37.96</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>3.774</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1191</b>	<b>45.17</b>	<b>39.04</b>	<b>162.93</b>	<b>1.690</b>	<b>6.000</b>	<b>13.406</b>	
trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.106	3.525	22.351	0.25	2.5	0.638	1;7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
<b>kopā:</b>		<b>227</b>	<b>8.95</b>	<b>8.06</b>	<b>29.67</b>	<b>0.250</b>	<b>2.500</b>	<b>1.508</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa ar cukgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0.07		0.199	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Biezpiens ar krējumu	40	43	6.944	0.98	1.548				7.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1.264	3.198	3.776	0.1		2.582	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>713</b>	<b>35.22</b>	<b>23.91</b>	<b>85.92</b>	<b>0.620</b>	<b>0</b>	<b>15.059</b>	
<b>Launags</b>									
Auzu cepumi	40	156	2.2	6.	23.4				1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				

Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
<b>kopā:</b>		<b>245</b>	<b>3.43</b>	<b>6.25</b>	<b>43.41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.800</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1186</b>	<b>47.59</b>	<b>38.21</b>	<b>159.00</b>	<b>0.870</b>	<b>2.500</b>	<b>18.367</b>	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4		0.026	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	40	21	1.44	0.16	3.44				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>251</b>	<b>14.75</b>	<b>13.60</b>	<b>15.86</b>	<b>0.400</b>	<b>0</b>	<b>0.886</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	116	5.357	4.378	13.912	0.8		3.272	9.
Pasta ar spinātiem un sieru	200	369	13.738	17.124	39.973	0.2		2.585	1;3;7;9
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>767</b>	<b>30.59</b>	<b>32.28</b>	<b>87.28</b>	<b>1.000</b>	<b>0</b>	<b>10.157</b>	
<b>Launags</b>									
Kefīra pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
<b>kopā:</b>		<b>628</b>	<b>17.59</b>	<b>23.54</b>	<b>85.70</b>	<b>0.450</b>	<b>13.200</b>	<b>3.368</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1646</b>	<b>62.93</b>	<b>69.42</b>	<b>188.84</b>	<b>1.850</b>	<b>13.200</b>	<b>14.411</b>	