

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

VEĢETĀRĀ

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrviel as	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,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		290	11,01	8,81	42,23	0,200	0,400	4,454	

Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,6		4,172	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2,396	2,422	4,975	0,8		3,163	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	27	0,858	1,689	1,865	0,06		1,127	7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		557	19,90	19,60	75,39	1,660	0	11,341	

Launags									
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		213	7,05	10,21	22,90	0	0	4,060	
Diena kopā:		1060	37,95	38,61	140,53	1,860	0,400	19,855	

otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	195	8,87	5,3	28,186	0,2	2,	1,62	1;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Sēklu maize	20	58	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		322	11,20	10,73	45,63	0,200	2,000	2,480	

Pusdienas									
Lēcu un kartupeļu sautējums	150	207	9,058	7,413	25,832	0,6		5,673	
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,12	0,06	1,425	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķiselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		591	15,02	23,32	79,72	0,720	9,060	13,060	

Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Kliju maize	15	39	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	
Zāļu tēja	200								
kopā:		153	8,16	9,46	8,21	0	0	1,020	
Diena kopā:		1066	34,38	43,50	133,56	0,920	11,060	16,560	

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	167	7,6	3,528	27,53	0,8	4,	2,444	7,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		276	9,65	8,08	42,65	0,800	4,000	3,314	

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,
Rīsi ar dārzeņiem un olu	150	184	5,314	6,993	24,722	0,6		1,522	3,
Rivēti baltie redīsi	30	4	0,33	0,03	0,63			0,48	

Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Rudzu maize	40	99	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				
kopā:		494	17,78	18,35	63,89	1,200	0	6,457	

Launags

Saldā biezpiena masa	100	144	10,916	7,252	7,942		5,		7,
Zemeņu un ābolu mērce	50	31	0,259	0,207	6,872		3,5	0,758	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		230	11,68	7,76	27,21	0	8,500	4,058	
Diena kopā:		1000	39,10	34,19	133,75	2,000	12,500	13,829	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
----------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Olu kultenis	100	143	10,536	10,17	2,457	0,1		0,026	3;7
Sēklu maize	20	58	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Zāļu tēja	200								
kopā:		243	14,17	15,04	12,81	0,100	0	0,961	

Pusdienas

Kīrbju krēmzupa	150	98	1,782	6,569	7,789	0,6		3,025	7;9
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pasta ar spinātiem un sieru	220	406	15,112	18,836	43,97	0,22		2,843	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0,818	0,728	1,506			0,64	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		550	18,56	26,60	58,73	0,830	0	6,888	

Launags

Plātsmaize ar āboliem	100	278	4,522	10,87	39,824		6,	0,631	1;3;7
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
Zāļu tēja	200								
kopā:		364	5,72	11,07	59,82	0	6,000	2,431	
Diena kopā:		1158	38,45	52,71	131,36	0,930	6,000	10,280	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
---------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
kopā:		201	7,38	7,94	25,44	0,200	2,000	1,230	

Pusdienas

Dārzeņu zupa	150	69	2,059	2,964	8,398	0,9		2,721	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				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:		627	26,67	24,61	72,56	1,300	0	10,555	

Launags

Mafins	60	241	1,764	13,38	28,8				1;3;7
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		296	2,26	13,68	41,20	0	0	3,300	
Diena kopā:		1124	36,31	46,23	139,20	1,500	2,000	15,085	