

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

BEZ PIENA, OLAS

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra bez piena	200	163	9,24	3,936	21,539	0,2	0,4	3,584	1;6
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Risu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Zāļu tēja	200								
kopā:		219	9,91	3,99	34,36	0,200	0,400	3,716	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem	80	134	8,304	9,892	2,889	0,082		0,745	1,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Redīsu un burkānu salāti	60	36	0,648	3,072	1,584	0,24		1,2	
Risu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		518	20,52	20,37	62,44	0,622	0	4,896	
Launags									
Risu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
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:		191	1,44	7,57	28,73	0	0	3,564	
Diena kopā:		928	31,86	31,93	125,52	0,822	0,400	12,176	
otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	200	198	10,1	5,52	26,85	0,2		2,16	1;6
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Risu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Zāļu tēja	200								
kopā:		253	10,77	5,58	39,67	0,200	0	2,292	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509			0,091	
Vārīti kartupeļi	150	108	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,12	0,06	1,425	
Mannā biezputra ar risu pienu	80	104	1,926	1,206	21,122	0,08	0,08	0,018	1,
Ogu ķiselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Risu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		618	20,61	20,84	85,79	0,350	4,140	6,091	
Launags									
Risu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7,2	6,3				
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		196	1,74	7,63	29,51	0	0	3,864	
Diena kopā:		1068	33,12	34,04	154,97	0,550	4,140	12,247	
trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	200	142	8,52	3,536	20,112	0,4		2,632	6,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Risu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Zāļu tēja	200								
kopā:		198	9,19	3,59	32,93	0,400	0	2,764	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,358	12,843	8,395	0,2	0,6	2,12	
Plovs ar cukgaļu	200	282	11,578	12,206	31,54	0,8		2,785	
Rivēti baltie redīsi	30	4	0,33	0,03	0,63			0,48	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Zaļumu eļļas mērce	5	28	0,071	3,062	0,158	0,02		0,053	
Risu galetes	18	70	1,404	0,108	15,048			0,396	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		575	21,99	28,37	56,63	1,020	0,600	5,984	
Launags									
Mannā biezputra ar risu pienu	200	261	4,815	3,015	52,805	0,2	0,2	0,045	1,
Zemeņu un ābolu mērce	20	13	0,104	0,083	2,749		1,4	0,303	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	

Zāļu tēja	200								
kopā:		328	5,42	3,40	67,95	0,200	1,600	3,648	
Diena kopā:		1101	36,60	35,36	157,51	1,620	2,200	12,396	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	200	198	10,1	5,52	26,85	0,2		2,16	1,6
levārijums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Risu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Zāļu tēja	200								
kopā:		255	10,86	5,61	39,94	0,200	0	2,367	

Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	250	121	2,611	6,568	12,7	0,25		5,102	9,
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7,2	6,3				
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0,818	0,728	1,506			0,64	
Risu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		531	12,83	17,29	80,34	0,850	0	6,006	

Launags									
Pankūka	120	261	3,695	8,615	42,06	0,24	7,2	0,035	1,
levārijums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
Zāļu tēja	200								
kopā:		379	5,10	8,84	69,86	0,240	7,200	1,835	
Diena kopā:		1165	28,78	31,73	190,14	1,290	7,200	10,208	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Makaronu zupa bez piena	200	84	1,895	1,12	16,485	0,2		0,51	1,
Risu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
kopā:		109	2,45	1,19	21,77	0,200	0	0,717	

Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049	
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zaļumu eļļas mērce	5	28	0,071	3,062	0,158	0,02		0,053	
Risu galetes	18	70	1,404	0,108	15,048			0,396	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		499	27,11	17,88	55,23	1,300	0	8,494	

Launags									
Pankūka	120	261	3,695	8,615	42,06	0,24	7,2	0,035	1,
levārijums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		348	4,40	8,94	62,26	0,240	7,200	3,335	
Diena kopā:		956	33,96	28,01	139,26	1,740	7,200	12,546	