

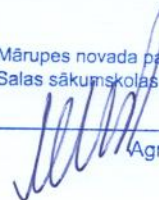
Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	181	8,96	4,256	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
ļavārijums	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									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	167	10,38	12,365	3,611	0,103		0,932	1,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1,144	2,252	2,487	0,08		1,502	7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		808	35,65	29,95	99,03	0,583	0	8,163	
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:		1311	53,71	48,96	164,16	0,783	0,400	16,677	
otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	195	8,87	5,3	28,186	0,2	2,	1,62	1;7
ļavārijums	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									
Maltas cūkgāļas šņicele	70	207	11,637	13,7	9,215			0,668	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		803	23,84	31,12	106,14	0,360	9,080	14,082	
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:		1277	43,20	51,30	159,97	0,560	11,080	17,582	
trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	167	7,6	3,528	27,53	0,8	4,	2,444	7,
ļavārijums	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 frikadelēm	200	185	9,515	12,574	8,423	0,2	0,2	1,914	3,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Plovs ar cūkgāļu	200	282	11,578	12,206	31,54	0,8		2,785	
Rivēti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64	


Agnese Voicehovska

Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		779	34,15	34,80	82,06	1,000	0,200	8,839	

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:		1286	55,47	50,64	151,92	1,800	12,700	16,211	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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									
Kirbju krēmzupa	250	163	2,97	10,949	12,981	1,		5,041	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
Pasta ar spinātiem un sieru	270	499	18,546	23,117	53,964	0,27		3,489	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	80	20	1,09	0,97	2,008			0,854	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		741	24,24	35,92	79,55	1,290	0	10,144	

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:		1348	44,12	62,03	152,18	1,390	6,000	13,536	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049	
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,5		5,25	7,
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Krējums skābs	30	64	0,9	6,	1,32				7,
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		705	34,72	25,76	80,80	1,580	0	12,603	

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:		1203	44,37	47,38	147,43	1,780	2,000	17,133	