



Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8			1.1	1.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		305	10.85	9.78	44.26	0.200	0.200	2.720	

Pusdienas									
Dārzenu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siera kotlete	50	157	10.241	10.002	6.301			0.039	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		560	25.06	23.08	61.35	0.380	0.800	9.674	

Launags									
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	150	92	1.86	7.74	3.96	0.15		0.9	7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Plūmes	100	48	0.6	0.2	10.2			1.6	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		220	4.33	12.52	21.48	0.150	0	3.370	
Diena kopā:		1085	40.24	45.38	127.09	0.730	1.000	15.764	

otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	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:		261	9.10	7.61	39.36	0.200	0.200	0.896	

Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5	1.994	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sakņu sautējums ar pupiņām	180	209	7.45	7.747	27.119	0.63		6.902	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.25	
Tomāti	25	4	0.25	0.05	0.65				7.
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		564	18.15	23.16	68.17	1.080	1.500	13.296	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Sagriezts arbūzs	100	37	0.6	0.2	8.3			0.2	
kopā:		264	16.52	3.71	40.57	0	10.000	1.193	
Diena kopā:		1089	43.77	34.48	148.10	1.280	11.700	15.385	

trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;7
Zaļie zirņi konservēti	50	26	1.8	0.2	4.3				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		226	13.82	11.79	14.84	0.400	0.100	0.596	
Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	100	147	12.976	2.887	16.833	1.036		0.831	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	

Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Putukrējums	40	138	0.9	12.6	5.255		3.6		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		644	21.67	23.44	84.96	1.266	9.000	7.283	

[illegible]

Diena kopā:									
ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Četru graudu pārslu putra	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Sviests	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Saldskābmaize	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Sviests	200	2	0.026	0.051	0.008				
Zāļu tēja									
kopā:		345	10.34	16.88	37.39	0.200	0.400	4.484	

kopā:			545	15.53						
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Spinātu un risu kotlete	100	134	4.554	4.834	17.935	0.845		2.109	1;11;3	
Vārīti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725		
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.	
Īdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
kopā:		566	15.53	17.20	85.90	1.145	0	10.334		

	kopā:		500	7500				5.	0.426	1.
Launags										
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1.226	0.214	20.492			5.	0.426	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75					7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
kopā:		217	6.53	3.51	39.64	0	5.000	3.726		
Diena kopā:		1129	32.39	37.59	162.93	1.345	5.400	18.544		
								[Izdevums]		

Diena kopā:		1129	2129							
piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Brokastis										
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.	
Zemeņu mērce	30	16	0.192	0.096	3.359		1.5	0.384		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		246	9.09	7.97	34.71	0.200	1.700	3.552		

kopā:			240	51.9					
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24	0.749	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Īdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:			747	23.91	27.31	91.94	1.240	0.240	9.987

Launags	120	260	21.583	7.862	25.394		8.4	0.025	1;3;7
Biezpiena plācenītis	20	28	0.2	0.02	7.8				
levārijums	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ābols vai bumbieris		2	0.026	0.051	0.008				
Zāļu tēja	200					0	8.400	3.325	
kopā:		345	22.31	8.23	45.60	0	8.400	3.325	
Diena kopā:		1337	55.31	43.51	172.26	1.440	10.340	16.864	