



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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				
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:		305	10.85	9.78	44.26	0.200	0.200	2.720	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		733	34.89	29.81	79.19	0.594	1.000	11.147	

Launags									
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	150	92	1.86	7.74	3.96	0.15		0.9	7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	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:		234	4.94	12.66	23.85	0.150	0	3.660	
Diena kopā:		1272	50.67	52.24	147.30	0.944	1.200	17.527	

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									
Harčo ar cūkgāļu	250	255	11.377	13.684	21.493	0.812	0.75	0.749	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzenu un cūkgāļas sautējums	250	230	14.055	12.135	15.84	0.25		5.695	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Ziedkāposti	30	7	0.75	0.09	0.69			0.87	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		792	34.65	35.21	80.90	1.062	0.750	12.164	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Ogu kisēlis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Sagriezts arbūzs vai melone	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:		1316	60.27	46.52	160.83	1.262	10.950	14.253	

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 zirnīši 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									
Maltas vistas gaļas mērce	120	191	12.947	12.272	7.163	0.36		0.68	7.
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	51	1.24	2.857	4.872	0.09	0.45	2.529	



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	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		712	22.02	29.39	89.21	0.700	9.050	7.369	

Launags

Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		6.66	0.821	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		249	4.78	5.70	43.82	0	6.660	2.621	
Diena kopā:		1187	40.62	46.87	147.87	1.100	15.810	10.586	

ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		345	10.34	16.88	37.39	0.200	0.400	4.484	

Pusdienas

Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas šņicele	70	194	10.748	12.762	9.135	0.07		0.552	1;11;3;7
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Ziedkāposti	30	7	0.75	0.09	0.69			0.87	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		762	28.46	26.58	100.34	1.070	0	9.040	

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:		1325	45.32	46.97	177.37	1.270	5.400	17.250	

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	

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	200	180	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
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:		930	28.88	33.61	115.57	1.645	0.270	12.794	

Launags

Biezpiena plācenītis	120	260	21.583	7.862	25.394		8.4	0.025	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		345	22.31	8.23	45.60	0	8.400	3.325	
Diena kopā:		1521	60.28	49.81	195.89	1.845	10.370	19.671	