



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Risu pārslu putra	200	181	6.656	2.992	32.162	0.2	1.	0.448	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:		289	8.73	7.59	47.29	0.200	1.000	1.318		
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.6		2.118	1;3	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	480	22.392	19.432	52.924	1.6		1.956	1.	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
kopā:		731	31.96	27.42	86.54	2.360	0.400	8.914		
Launags										
Auzu cepumi	40	156	2.2	6.	23.4					1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
kopā:		211	2.53	6.65	34.81	0	0	2.000		
Diena kopā:		1231	43.21	41.66	168.63	2.560	1.400	12.232		
	otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.	
Krēmsiers	25	51	1.8	4.45	0.825				7.	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		227	6.96	5.57	35.80	0	0	3.840		
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9		
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
kopā:		824	27.19	31.70	105.06	1.096	0.080	13.496		
Launags										
Biezpiena saņemums	120	209	21.633	3.017	23.565		13.2	0.05	1;11;3;7	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		251	22.18	7.07	24.11	0	13.200	0.050		
Diena kopā:		1302	56.33	44.34	164.98	1.096	13.280	17.386		
	trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.23	0.2	0.04	1.62	1;7	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		243	10.81	5.77	37.23	0.200	0.040	2.490		
Pusdienas										
Zivju zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1.		2.705	4;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	270	321	13.924	16.93	27.424	0.81		5.029	7.	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.	
kopā:		753	34.12	32.56	78.59	1.890	0.800	13.585		
Launags										
Mafins	60	241	1.764	13.38	28.8					1;3;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		

Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		298	2.29	13.73	41.21	0	0	3.300		
Diena kopā:		1294	47.22	52.05	157.03	2.090	0.840	19.375		

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biežputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1;7
Zemeņu mērce	20	10	0.16	0.08	2.098		1.	0.32	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		262	9.35	8.54	35.98	0.200	1.200	1.206	

Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	150	6.499	8.554	11.579	0.4		2.588	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	113	8.373	7.817	1.912	0.1	0.1	0.528	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Rudzu maize	40	104	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:		790	30.99	29.55	98.19	0.700	0.100	8.190	

Launags									
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1;3;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8			3.3	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		439	9.94	12.77	70.75	0	0.750	3.370	
Diena kopā:		1491	50.28	50.86	204.92	0.900	2.050	12.766	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Omelete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4		0.026	3;7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
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:		212	11.80	13.19	10.19	0.400	0	1.046	
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	300	360	12.77	12.932	47.508	1.14		11.87	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
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	104	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:		841	26.89	33.68	106.24	1.220	9.160	16.454	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		212	19.07	7.04	18.28	0	0	0.760	
Diena kopā:		1265	57.76	53.91	134.70	1.620	9.160	18.260	