



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
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					
<b>kopā:</b>		<b>289</b>	<b>8.73</b>	<b>7.59</b>	<b>47.29</b>	<b>0.200</b>	<b>1.000</b>	<b>1.318</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	150	76	2.284	3.851	7.931	0.6		2.129	1;3;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1;7;9	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
<b>kopā:</b>		<b>597</b>	<b>22.70</b>	<b>27.77</b>	<b>63.23</b>	<b>0.960</b>	<b>0.400</b>	<b>8.013</b>		
<b>Launags</b>										
Auzu cepumi	40	156	2.2	6.	23.4					1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
<b>kopā:</b>		<b>212</b>	<b>2.73</b>	<b>6.35</b>	<b>35.81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.300</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1099</b>	<b>34.16</b>	<b>41.71</b>	<b>146.33</b>	<b>1.160</b>	<b>1.400</b>	<b>12.631</b>		

	otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
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					
<b>kopā:</b>		<b>227</b>	<b>6.96</b>	<b>5.57</b>	<b>35.80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.840</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	150	103	4.069	4.868	10.661	0.84		4.172	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2.396	2.422	4.975	0.8		3.163		
Saldā krējuma mērce ar kļiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>528</b>	<b>13.97</b>	<b>20.29</b>	<b>71.33</b>	<b>2.025</b>	<b>0.080</b>	<b>11.972</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena sacepums	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.	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>305</b>	<b>22.48</b>	<b>7.67</b>	<b>35.51</b>	<b>0</b>	<b>13.200</b>	<b>2.050</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1059</b>	<b>43.41</b>	<b>33.53</b>	<b>142.65</b>	<b>2.025</b>	<b>13.280</b>	<b>17.862</b>		

	trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.23	0.2	0.04	1.62	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					
<b>kopā:</b>		<b>295</b>	<b>10.94</b>	<b>9.90</b>	<b>41.35</b>	<b>0.200</b>	<b>0.040</b>	<b>2.490</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	150	69	2.059	2.964	8.398	0.9		2.721	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Lēcu un kartupeļu sautējums	200	276	12.078	9.884	34.443	0.8		7.564		
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		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
<b>kopā:</b>		<b>523</b>	<b>19.07</b>	<b>18.79</b>	<b>68.09</b>	<b>1.780</b>	<b>0.800</b>	<b>15.036</b>		
<b>Launags</b>										
Mafins	60	241	1.764	13.38	28.8					1;3;7

Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>296</b>	<b>2.09</b>	<b>14.03</b>	<b>40.21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.000</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1114</b>	<b>32.10</b>	<b>42.72</b>	<b>149.65</b>	<b>1.980</b>	<b>0.840</b>	<b>19.526</b>	

ceturdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Mannā biezputra	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				
<b>kopā:</b>		<b>262</b>	<b>9.35</b>	<b>8.54</b>	<b>35.98</b>	<b>0.200</b>	<b>1.200</b>	<b>1.206</b>	
<b>Pusdiēnas</b>									
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.
Rīsi ar dārzeņiem un olu	200	210	7.086	5.325	32.962	0.92		2.029	3.
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				
<b>kopā:</b>		<b>645</b>	<b>25.03</b>	<b>23.06</b>	<b>82.55</b>	<b>1.520</b>	<b>0</b>	<b>11.767</b>	
<b>Launags</b>									
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				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>439</b>	<b>9.94</b>	<b>12.77</b>	<b>70.75</b>	<b>0</b>	<b>0.750</b>	<b>3.370</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1346</b>	<b>44.31</b>	<b>44.37</b>	<b>189.28</b>	<b>1.720</b>	<b>1.950</b>	<b>16.343</b>	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Omlete	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				
<b>kopā:</b>		<b>212</b>	<b>11.80</b>	<b>13.19</b>	<b>10.19</b>	<b>0.400</b>	<b>0</b>	<b>1.046</b>	
<b>Pusdiēnas</b>									
Sakņu sautējums ar pupinām	200	240	8.513	8.621	31.672	0.76		7.914	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Kakao krēms	40	118	2.024	9.733	5.485		4.	0.486	7.
Ogu kiselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>640</b>	<b>20.41</b>	<b>26.66</b>	<b>78.99</b>	<b>0.840</b>	<b>8.160</b>	<b>11.276</b>	
<b>Launags</b>									
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	150	1	0.02	0.038	0.006				
<b>kopā:</b>		<b>212</b>	<b>19.07</b>	<b>7.04</b>	<b>18.28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.760</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1064</b>	<b>51.28</b>	<b>46.89</b>	<b>107.46</b>	<b>1.240</b>	<b>8.160</b>	<b>13.082</b>	