



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16		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>261</b>	<b>9.80</b>	<b>8.15</b>	<b>38.57</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>3.228</b>		
<b>Pusdienas</b>										
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.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865		
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.101	2.252	2.304	0.08		1.502		7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
<b>kopā:</b>		<b>715</b>	<b>29.36</b>	<b>25.02</b>	<b>91.91</b>	<b>1.480</b>	<b>0</b>	<b>7.895</b>		
<b>Launags</b>										
Baltmaize	40	105	3.12	0.84	20.56			1.52		1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Siers	30	102	7.44	8.04						7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>289</b>	<b>10.95</b>	<b>17.24</b>	<b>21.79</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.820</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1265</b>	<b>50.10</b>	<b>50.41</b>	<b>152.27</b>	<b>1.680</b>	<b>0.200</b>	<b>12.943</b>		
<b>trešdiena, 8.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Olu kultenis	100	147	10.536	10.17	2.457	0.1		0.026	3,7	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11	
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>236</b>	<b>13.70</b>	<b>14.78</b>	<b>10.55</b>	<b>0.100</b>	<b>0</b>	<b>0.771</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Lēcu dārzeņu biezenzupa	200	118	6.395	3.935	14.3	0.8		3.342	7;9	
Baltmaizes grauzdīņi	15	42	1.17	0.615	7.71	0.015		0.57	1.	
Pasta ar sieru	300	604	25.91	28.591	60.632	0.3		3.216	1;7;9	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	80	20	1.09	0.97	2.008	0.32		0.854		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>		<b>788</b>	<b>34.64</b>	<b>34.17</b>	<b>84.97</b>	<b>1.435</b>	<b>0</b>	<b>7.982</b>		
<b>Launags</b>										
Plātsmaize ar āboliem	100	278	4.522	10.87	39.824	0.16	14.48	0.631	1;3;7	
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>334</b>	<b>5.05</b>	<b>11.22</b>	<b>52.23</b>	<b>0.160</b>	<b>14.480</b>	<b>3.931</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1358</b>	<b>53.38</b>	<b>60.17</b>	<b>147.75</b>	<b>1.695</b>	<b>14.480</b>	<b>12.684</b>		
<b>ceturtdiena, 9.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.106	3.525	22.351	0.25	2.5	0.638	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
<b>kopā:</b>		<b>232</b>	<b>8.40</b>	<b>7.85</b>	<b>32.17</b>	<b>0.250</b>	<b>2.500</b>	<b>1.538</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	220	335	15.435	17.922	27.273	0.88		4.013		
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9		
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2.196	11.79	16.822		1.75		1;3;7	
Ogu kiselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
<b>kopā:</b>		<b>872</b>	<b>24.59</b>	<b>35.33</b>	<b>111.82</b>	<b>1.040</b>	<b>5.830</b>	<b>12.247</b>		
<b>Launags</b>										
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505					3.
Skābā krējuma ģiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011		7.

Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22			0.2	7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
<b>kopā:</b>		<b>220</b>	<b>9.05</b>	<b>15.74</b>	<b>9.29</b>	<b>0.030</b>	<b>0.030</b>	<b>1.081</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1324</b>	<b>42.04</b>	<b>58.92</b>	<b>153.29</b>	<b>1.320</b>	<b>8.360</b>	<b>14.866</b>	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8			0.87	1.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>294</b>	<b>11.03</b>	<b>8.86</b>	<b>42.24</b>	<b>0.200</b>	<b>0.400</b>	<b>4.454</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	198	9.702	12.297	11.808	0.25		2.543	3.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Krējums skābs	70	156	15.014	9.995	0.607	0.28		0.049	
Cepta vistas gaļa	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Vāriti griķi	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Burkāni	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63				7.
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				1.
Krējums skābs	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	
Rudzu maize	200	4	0.07	0.06	0.32				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>749</b>	<b>34.66</b>	<b>29.10</b>	<b>84.44</b>	<b>0.730</b>	<b>0</b>	<b>9.184</b>	
<b>Launags</b>									
ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Piens	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Bumbieri			213	6.57	3.45	40.06	0	5.000	3.310
<b>kopā:</b>			<b>213</b>	<b>6.57</b>	<b>3.45</b>	<b>40.06</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>3.310</b>
<b>Diena kopā:</b>			<b>1256</b>	<b>52.26</b>	<b>41.40</b>	<b>166.74</b>	<b>0.930</b>	<b>5.400</b>	<b>16.948</b>