



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	otrdiena, 7.aprīlis	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.	
levārījums	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					
kopā:		261	9.80	8.15	38.57	0.200	0.200	3.228		
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.	
Rīsi ar dārzeņiem un olu	200	245	7.086	9.325	32.962	0.92		2.029	3.	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.101	2.252	2.304	0.08		1.502	7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
kopā:		512	18.34	21.16	60.90	1.150	0	8.163		
Launags										
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					
kopā:		289	10.95	17.24	21.79	0	0	1.820		
Diena kopā:		1061	39.08	46.55	121.27	1.350	0.200	13.211		
trešdiena, 8.aprīlis										
Brokastis										
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					
kopā:		236	13.70	14.78	10.55	0.100	0	0.771		
Pusdienas										
Lēcu dārzeņu biezenzupa	150	89	4.796	2.951	10.725	0.6		2.507	7;9	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.	
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1;7;9	
Kīnas 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					
kopā:		543	24.01	23.45	58.62	1.130	0	5.885		
Launags										
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					
kopā:		334	5.05	11.22	52.23	0.160	14.480	3.931		
Diena kopā:		1113	42.75	49.45	121.40	1.390	14.480	10.587		
ceturtdiena, 9.aprīlis										
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
kopā:		202	6.98	7.15	27.70	0.200	2.000	1.410		
Pusdienas										
Sakņu sautējums ar pupiņām	200	240	8.513	8.621	31.672	0.76		7.914		
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0.14	0.07	1.662		
Cepumu - skābā krējuma deserts	40	143	1.757	9.432	13.458		1.4		1;3;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.	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
kopā:		682	15.36	22.88	102.01	0.900	5.470	14.810		
Launags										
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.	
Skābā krējuma ķiploku 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.	

[Handwritten signature]

Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		220	9.06	15.75	9.29	0.030	0.030	1.081	
Diena kopā:		1104	31.40	45.78	139.01	1.130	7.500	17.301	

piektdiena, 10.aprīlis	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
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kliju maīze	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:		294	11.03	8.86	42.24	0.200	0.400	4.454	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.059	2.964	8.398	0.9		2.721	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7.
Rudzu maīze	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		568	23.25	22.23	67.09	1.050	0	7.739	
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		213	6.57	3.45	40.06	0	5.000	3.310	
Diena kopā:		1074	40.85	34.53	149.39	1.250	5.400	15.503	