



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
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					
kopā:		295	10.94	9.90	41.35	0.200	0.040	2.490		
Pusdienas										
Biešu zupa	150	47	1.074	1.62	6.801	0.6	0.45	1.63		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;7;9	
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1.163	1.758	2.986	0.32		2.129		
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		553	23.27	23.97	60.24	1.070	0.450	6.707		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		281	9.35	14.23	28.31	0	0	4.350		
Diena kopā:		1129	43.56	48.11	129.90	1.270	0.490	13.547		
	otrdiena, 31.marts	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.	
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:		247	9.19	8.02	36.21	0.200	0.200	2.938		
Pusdienas										
Veģetārā soļanka	150	77	1.59	4.313	7.977	0.6		2.221	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Dārzeni siera mērcē	150	88	3.764	5.595	5.337	0.474		3.694	1;7	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		519	13.26	16.98	76.53	1.384	0.400	11.573		
Launags										
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
kopā:		210	6.47	3.54	37.96	0	5.000	3.774		
Diena kopā:		976	28.92	28.53	150.70	1.584	5.600	18.285		
	trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
kopā:		197	7.53	7.35	25.20	0.200	2.000	1.380		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.6		2.479	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	150	314	19.464	14.831	25.249	1.555		1.247	1;3;7	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066		
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.	
kopā:		600	26.40	28.93	56.86	2.235	0	8.232		
Launags										
Auzu cepumi	40	156	2.2	6.	23.4				1;3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		

kopā:		245	3.43	6.25	43.41	0	0	1.800	
Diena kopā:		1042	37.36	42.53	125.46	2.435	2.000	11.412	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4		0.026	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	40	21	1.44	0.16	3.44				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		251	14.75	13.60	15.86	0.400	0	0.886	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Pasta ar spinātiem un sieru	150	277	10.303	12.843	29.98	0.15		1.939	1;3;7;9
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
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				
kopā:		594	24.09	26.63	63.76	0.750	0	7.593	
Launags									
Kefīra pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		628	17.59	23.54	85.70	0.450	13.200	3.368	
Diena kopā:		1473	56.43	63.77	165.32	1.600	13.200	11.847	