

Sauvārds: Pūsh
N. Pūsh

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 16.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									
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.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.12	0.3	0.744	
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:		619	27.21	22.24	76.36	0.870	0.300	5.136	

Launags									
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Vārīta ola	25	37	3.082	2.45	0.252				3.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		200	7.10	11.62	15.67	0	0	2.040	
Diena kopā:		1113	45.25	43.76	133.38	1.070	0.340	9.666	

otrdienā, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Kaņēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		255	8.49	7.46	38.02	0.200	2.700	2.253	

Pusdienas									
Dārzenu zupa	150	69	2.059	2.964	8.398	0.9		2.721	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siera kotlete	50	157	10.241	10.002	6.301			0.039	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Biešu salāti ar krējumu	80	57	1.377	3.071	5.98	0.32		1.689	7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		540	20.12	20.37	66.94	1.520	0	10.939	

Launags									
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	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:		198	7.21	7.41	25.71	0.200	2.000	1.052	
Diena kopā:		993	35.82	35.23	130.67	1.920	4.700	14.244	

trešdienā, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		314	10.05	14.13	35.91	0	0	2.850	

Pusdienas									
Pupiņas dārzenu mērcē	100	112	5.39	4.479	12.638	0.46		5.107	9.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
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.
Cepts auzu pārslas ar putukrējumu	30	115	1.839	7.524	10.012		2.13	0.628	1;7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	

Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		556	12.38	18.60	84.10	0.610	6.130	9.172	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				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				
kopā:		215	19.43	7.05	18.99	0	0	0.870	
Diena kopā:		1086	41.86	39.78	139.00	0.610	6.130	12.892	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
-----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Olu kultenis	100	147	10.536	10.17	2.457	0.1		0.026	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	30	16	1.08	0.12	2.58				
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:		243	13.49	14.87	12.36	0.100	0	0.896	

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.
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	80	167	10.381	7.91	13.466	0.829		0.665	1;3;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Valtie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		683	27.05	23.09	90.19	1.579	0.450	8.719	

Launags

Zemeņu uzpūtenis	100	91	1.226	0.214	20.492		5.	0.426	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		241	8.13	4.51	41.89	0	5.000	3.726	
Diena kopā:		1167	48.66	42.48	144.45	1.679	5.450	13.341	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
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:		303	10.86	12.96	34.66	0.200	0.400	4.454	

Pusdienas

Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	150	101	3.318	6.129	7.905	0.45	1.5	1.994	3;9
Pupiņu plācenītis	80	152	6.334	7.441	14.753	0.16		3.915	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
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	
kopā:		500	16.29	17.20	67.97	0.930	1.800	13.775	

Launags

Biezpiena plātsmaize	120	272	17.433	8.756	30.441	0.12	11.16	0.023	1;3;7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		328	17.76	9.41	41.85	0.120	11.160	2.023	
Diena kopā:		1131	44.91	39.57	144.48	1.250	13.360	20.252	