



## Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase veģetārā

	pirmdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7	
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
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>245</b>	<b>9.03</b>	<b>7.67</b>	<b>34.95</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>0.895</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Skābenu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Dārzeni saldā krējuma mērcē	100	49	1.962	2.404	4.646	0.62		2.64	1;7	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916		
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>566</b>	<b>18.93</b>	<b>18.09</b>	<b>80.57</b>	<b>1.430</b>	<b>0.060</b>	<b>10.469</b>		

<b>Launags</b>										
Cepti kartupeļi	150	250	4.491	10.729	33.044	0.15		4.678		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Kremsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>368</b>	<b>7.38</b>	<b>17.65</b>	<b>43.69</b>	<b>0.150</b>	<b>0</b>	<b>5.578</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1178</b>	<b>35.33</b>	<b>43.40</b>	<b>159.20</b>	<b>1.780</b>	<b>0.260</b>	<b>16.942</b>		

	otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.	
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	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>286</b>	<b>8.94</b>	<b>8.52</b>	<b>44.36</b>	<b>0.200</b>	<b>1.000</b>	<b>1.748</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Pastas sacepums ar dāržeņiem	200	243	10.288	9.15	29.5	1.9	0.15	3.29	1;3;7	
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Eļļas citrona mērcē	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001		
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>492</b>	<b>17.03</b>	<b>18.70</b>	<b>62.21</b>	<b>2.054</b>	<b>0.350</b>	<b>10.791</b>		

<b>Launags</b>										
Biezpiena sacepums	120	191	23.897	3.875	14.824		3.6	0.05	1;11;3;7	
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>221</b>	<b>24.12</b>	<b>3.95</b>	<b>22.63</b>	<b>0</b>	<b>3.600</b>	<b>0.050</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>999</b>	<b>50.10</b>	<b>31.17</b>	<b>129.21</b>	<b>2.254</b>	<b>4.950</b>	<b>12.589</b>		

	trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1;7	
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
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					
<b>kopā:</b>		<b>299</b>	<b>10.39</b>	<b>9.70</b>	<b>43.82</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>2.520</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Baltās pupiņas krējuma mērcē	100	114	3.636	7.636	7.598	0.51		2.527	1;7	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859		



Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>637</b>	<b>20.37</b>	<b>19.65</b>	<b>94.16</b>	<b>0.910</b>	<b>0.590</b>	<b>8.635</b>	

### Launags

ļevārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
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>228</b>	<b>6.95</b>	<b>6.86</b>	<b>35.10</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>1.170</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1164</b>	<b>37.70</b>	<b>36.21</b>	<b>173.08</b>	<b>1.110</b>	<b>5.790</b>	<b>12.325</b>	

ceturttdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

### Brokastis

Risu putra	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.
Zemeņu mērce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.	0.266	
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				
<b>kopā:</b>		<b>285</b>	<b>7.49</b>	<b>8.62</b>	<b>43.86</b>	<b>0.200</b>	<b>2.000</b>	<b>1.586</b>	

### Pusdienas

Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
Kartupeļu biežputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>584</b>	<b>19.86</b>	<b>19.26</b>	<b>80.78</b>	<b>1.090</b>	<b>8.550</b>	<b>9.996</b>	

### Launags

Banānu pankūka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3		1.22	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>423</b>	<b>9.01</b>	<b>25.76</b>	<b>38.26</b>	<b>0.300</b>	<b>0</b>	<b>1.220</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1292</b>	<b>36.35</b>	<b>53.65</b>	<b>162.90</b>	<b>1.590</b>	<b>10.550</b>	<b>12.802</b>	

piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

### Brokastis

Olu kultenis	100	148	10.284	10.35	2.529	0.1		0.026	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				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>11.72</b>	<b>14.77</b>	<b>12.72</b>	<b>0.100</b>	<b>0</b>	<b>1.026</b>	

### Pusdienas

Pupu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366		3.93	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzenu plov	200	240	5.58	4.71	43.642	1.		3.502	
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>536</b>	<b>13.93</b>	<b>18.66</b>	<b>76.99</b>	<b>1.441</b>	<b>0.275</b>	<b>11.094</b>	

### Launags

Piena zupa ar griekiem	200	134	5.98	3.12	20.82	0.2	0.2	0.64	7.
Sēkļu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
<b>kopā:</b>		<b>309</b>	<b>10.42</b>	<b>11.50</b>	<b>40.49</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>2.560</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1081</b>	<b>36.07</b>	<b>44.92</b>	<b>130.19</b>	<b>1.741</b>	<b>0.475</b>	<b>14.680</b>	