

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7,68	3,664	26,219	0,2	0,4	3,84	1;7
ļavārijums	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:		282	9,75	8,27	41,34	0,200	0,400	4,710	

Pusdienas									
Pupu zupa	150	72	3,766	1,846	10,09	0,366		3,93	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	70	0,581	6,775	1,764	0,075		0,051	1;7
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0,994	2,237	2,041	0,07	0,35	0,868	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		547	19,45	19,20	73,74	0,761	0,350	11,061	

Launags									
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	100	102	1,087	0,215	23,558		15,	0,471	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				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:		276	9,33	8,75	39,87	0	15,000	1,341	
Diena kopā:		1105	38,53	36,21	154,95	0,961	15,750	17,112	

otrdienā, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	100	147	10,536	10,17	2,457	0,1		0,026	3;7
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		251	12,99	15,73	13,01	0,100	0	1,136	

Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	101	1,581	7,397	6,859	0,6		2,176	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,48		2,04	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0,955	2,243	2,908	0,21	0,14	1,85	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		641	18,80	28,02	70,05	1,305	0,140	6,690	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Sagriezts arbūzs vai melone	100	37	0,6	0,2	8,3			0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		266	16,54	3,76	40,58	0	10,000	1,193	
Diena kopā:		1158	48,33	47,50	123,63	1,405	10,140	9,019	

trešdienā, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1;7
ļavārijums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		305	10,85	9,78	44,26	0,200	0,200	2,720	

Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	1,045		2,183	1;10;11;3;7
Vārti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Ziedkāposti	20	4	0,5	0,06	0,46			0,58	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,

Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,	1,28	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		635	14,99	26,41	82,77	1,215	9,520	5,563	

Launags

Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0,15		4,095	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		308	5,21	12,72	42,08	0,150	0	7,395	
Diena kopā:		1248	31,04	48,91	169,11	1,565	9,720	15,678	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
--	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

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,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
kopā:		205	7,10	7,19	28,06	0,200	2,000	1,510	

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1,201	6,21	6,489	0,45	1,2	2,322	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	70	0,581	6,775	1,764	0,075		0,051	1;7
Vāriti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0,994	2,237	2,041	0,07	0,35	0,868	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		499	13,11	19,29	66,34	0,895	1,550	13,181	

Launags

Banānu pankūka	150	381	8,459	21,713	37,716	0,3		1,22	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		443	9,27	27,76	38,53	0,300	0	1,220	
Diena kopā:		1146	29,47	54,24	132,93	1,395	3,550	15,911	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
--	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

Mannā putra	200	151	7,055	3,075	23,725	0,2	0,2	0,025	1;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		270	9,03	7,55	41,79	0,200	0,200	1,125	

Pusdienas

Pupu zupa	150	72	3,766	1,846	10,09	0,366		3,93	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņi siera mērcē	100	85	4,486	5,978	3,209	0,41		2,516	1;7
Vāriti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0,827	6,242	0,947	0,03	0,03	0,011	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:		573	21,42	20,82	74,18	0,956	0,030	9,270	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Cepumi	30	135	2,31	4,41	21,12				1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		323	21,54	11,44	32,31	0	0	0,870	
Diena kopā:		1166	51,99	39,82	148,28	1,156	0,230	11,265	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9,6	4,58	32,774	0,25	0,5	4,8	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:		326	11,67	9,18	47,90	0,250	0,500	5,670		
Pusdienas										
Pupu zupa	200	96	5,021	2,461	13,453	0,488		5,24	9,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Sautēti dārzeņi	150	55	3,47	1,88	5,649	0,15		4,932		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	94	0,774	9,033	2,352	0,1		0,068	1;7	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992		
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		
kopā:		723	25,15	23,57	101,88	1,018	0,400	15,784		
Launags										
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	150	153	1,63	0,322	35,337		22,5	0,706	1,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				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:		327	9,88	8,85	51,65	0	22,500	1,576		
Diena kopā:		1376	46,70	41,60	201,43	1,268	23,400	23,030		
	otrdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	120	176	12,643	12,205	2,948	0,12		0,032	3;7	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25		
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		281	15,10	17,76	13,50	0,120	0	1,142		
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	200	134	2,107	9,863	9,145	0,8		2,902	7;9	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,	
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114		
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		838	19,91	33,28	101,55	1,855	0,160	9,040		
Launags										
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		7,	
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5	1,49		
Sagriežts arbūzs vai melone	100	37	0,6	0,2	8,3			0,2		
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		315	16,70	3,81	52,40	0	12,500	1,690		
Diena kopā:		1434	51,71	54,86	167,45	1,975	12,660	11,872		
	trešdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	250	233	11,088	6,625	32,737	0,25	0,25	2,025	1;7	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		352	13,06	11,10	50,81	0,250	0,250	3,125		
Pusdienas										
Dārzeņu kotlete	120	294	8,847	16,719	26,54	1,254		2,62	1;10;11;3;7	
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9		
Ziedkāposti	25	6	0,625	0,075	0,575			0,725		
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125		
Skābā krējuma ķiploku mērce	40	84	1,103	8,322	1,263	0,04	0,04	0,014	7,	

Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,	1,28	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		786	18,34	33,50	101,09	1,494	9,540	6,588	

Launags

Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0,15		4,095	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		308	5,21	12,72	42,08	0,150	0	7,395	
Diena kopā:		1446	36,61	57,32	193,97	1,894	9,790	17,108	

ceturtdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
----------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

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,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
kopā:		234	8,52	7,89	32,53	0,250	2,500	1,638	

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2,002	10,349	10,815	0,75	2,	3,869	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Sautēti dārzeņi	150	55	3,47	1,88	5,649	0,15		4,932	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	94	0,774	9,033	2,352	0,1		0,068	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		711	18,44	28,96	91,58	1,330	2,400	18,726	

Launags

Banānu pankūka	150	381	8,459	21,713	37,716	0,3		1,22	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		443	9,27	27,76	38,53	0,300	0	1,220	
Diena kopā:		1388	36,22	64,62	162,64	1,880	4,900	21,584	

piektdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
---------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

Mannā putra	250	189	8,819	3,844	29,656	0,25	0,25	0,031	1;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		308	10,80	8,32	47,72	0,250	0,250	1,131	

Pusdienas

Pupu zupa	200	96	5,021	2,461	13,453	0,488		5,24	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņi siera mērcē	150	127	6,729	8,967	4,814	0,615		3,773	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Tomāti	25	4	0,25	0,05	0,65			0,25	
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Skābā krējuma ķiploku mērce	40	84	1,103	8,322	1,263	0,04	0,04	0,014	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	20		0,007	0,006	0,032				
kopā:		769	28,10	26,86	102,49	1,343	0,040	13,426	

Launags

Biezpiens ar krējumu	120	129	20,832	2,94	4,644				7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Cepumi	30	135	2,31	4,41	21,12				1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		344	25,01	11,93	33,09	0	0	0,870	
Diena kopā:		1421	63,91	47,11	183,31	1,593	0,290	15,427	