



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 16.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2			1.62	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:		305	10.85	9.78	44.26	0.200	0	2.720		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēti dārzeni	100	36	2.313	1.253	3.766	0.1			3.288	
Skābā krējuma mērce	75	84	1.226	7.272	3.529	0.075			0.336	1;7;9
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8		2.311	
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:		577	18.88	22.26	74.52	0.555	0.800	11.504		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9				1.05	1;10;3;7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		280	9.15	14.53	27.31	0	0	3.050		
Diena kopā:		1162	38.87	46.56	146.09	0.755	0.800	17.274		
	otrdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2		0.026	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:		261	9.10	7.61	39.36	0.200	0.200	0.896		
Pusdienas										
Skābeņu zupa	200	102	3.045	5.134	10.575	0.8			2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sakņu sautējums ar pupiņām	200	240	8.513	8.621	31.672	0.76			7.914	
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88				2.16	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575				0.725	
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:		593	18.95	21.81	77.60	1.560	0	17.177		
Launags										
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.			7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:		280	16.22	4.11	43.67	0	10.000	2.993		
Diena kopā:		1134	44.27	33.53	160.63	1.760	10.200	21.066		
	trešdiena, 18.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4			0.026	3;7
Zaļie zirņi konservēti	50	26	1.8	0.2	4.3					
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71				0.57	1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		226	13.82	11.79	14.84	0.400	0	0.596		
Pusdienas										
Dārzeni saldā krējuma mērcē	100	47	2.003	2.109	4.921	0.62			2.64	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08		1.9	
Putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.941			2.7		7.
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.		1.28	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.

Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		592	14.60	20.91	85.17	0.930	7.780	8.513	
Launags									
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		0.007	0.821	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		249	4.78	5.70	43.82	0	0.007	2.621	
Diena kopā:		1067	33.20	38.40	143.83	1.330	7.787	11.730	

ceturtdiena, 19.februāris	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.
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384	
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:		245	9.09	7.97	34.55	0.200	1.700	3.552	
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.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1.17	2.571	2.271	0.24	0.4	1.153	
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:		563	20.68	21.38	70.87	1.440	0.400	4.714	
Launags									
Biezpiena plātsmaize	120	277	17.433	8.756	31.639	0.12	12.36	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:		332	17.76	9.41	43.05	0.120	12.360	2.023	
Diena kopā:		1140	47.52	38.76	148.47	1.760	14.460	10.289	

piektdiena, 20.februāris	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
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		338	10.37	16.89	35.32	0.200	0.400	4.409	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4.069	4.868	10.661	0.84		4.172	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Spinātu un rīsu kotlete	100	134	4.554	4.834	17.935	0.845		2.109	1;11;3
Vārīti kartupeli	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltie 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				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		555	17.28	18.63	77.12	1.835	0	14.460	
Launags									
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1.226	0.214	20.492		5.	0.426	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				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:		241	7.87	7.74	34.56	0	5.000	1.296	
Diena kopā:		1134	35.52	43.27	146.99	2.035	5.400	20.165	