



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 23.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	200	181	6.656	2.992	32.162	0.2	1.	0.448	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:		289	8.73	7.59	47.29	0.200	1.000	1.318	

Pusdienas									
Pupuņu zupa	150	103	4.069	4.868	10.661	0.84		4.172	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	
Skābā krējuma mērce	100	113	1.634	9.695	4.705	0.1		0.449	1;7;9
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
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:		537	14.87	21.47	70.35	1.270	0.800	13.233	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		216	7.82	8.23	27.52	0.200	2.000	1.370	
Diena kopā:		1042	31.42	37.28	145.15	1.670	3.800	15.921	

otrdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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									
Skābeņu zupa	150	78	2.542	4.246	7.213	0.6		1.496	1;3
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
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Biešu - burkānu salāti	80	36	1.08	0.904	5.856	0.16		2.264	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.
kopā:		573	21.58	17.85	79.88	1.755	0	10.909	

Launags									
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		314	11.46	17.75	26.04	0	0	3.740	
Diena kopā:		1192	43.88	45.38	150.18	1.955	0	17.369	

trešdiena, 25.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.
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				
kopā:		354	11.50	17.22	37.25	0.200	0.400	4.744	

Pusdienas									
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.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	

Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		655	26.79	24.38	80.02	0.750	0.450	5.842	

Launags

Biezpiena sacepums	120	219	21.633	3.017	25.96		15.6	0.05	1;11;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		302	22.16	3.69	45.17	0	15.600	2.050	
Diena kopā:		1311	60.45	45.29	162.44	0.950	16.450	12.636	

ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
---------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Griķu pārslu putra	200	188	7.52	3.712	31.43	0.2	1.	1.024	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
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:		353	9.36	16.42	42.14	0.200	1.000	2.124	

Pusdienas

Sakņu sautējums ar pupiņām	200	240	8.513	8.621	31.672	0.76		7.914	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		573	14.37	23.79	74.33	1.080	10.000	11.443	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Apelsīni	100	42	1.	0.2	8.3			1.6	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		228	19.58	7.13	20.11	0	0	2.170	
Diena kopā:		1154	43.31	47.34	136.57	1.280	11.000	15.737	

piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

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

Pupiņu zupa	200	137	5.425	6.491	14.215	1.12		5.563	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu plov	150	220	4.185	8.033	32.731	0.75		2.627	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Baltie redīsi	25	4	0.275	0.025	0.525			0.4	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		509	13.22	22.99	61.31	1.870	0	11.490	

Launags

Cepumi	30	135	2.31	4.41	21.12				1;3;7
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		369	9.21	9.01	61.92	0	0	2.000	
Diena kopā:		1124	31.62	40.02	159.44	2.070	0.200	16.428	