


Agnese Voicēhne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 2.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				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		307	10,39	10,52	43,86	0,200	0	2,520	

Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	150	93	1,926	4,709	10,629	0,45	1,5	2,66	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	
Siera mērce ar ķiploku	75	103	2,238	9,333	2,478	0,06		0,042	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1,154	1,831	1,025	0,08	0,24	1,703	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		610	18,11	23,59	78,52	1,290	1,740	9,033	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		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:		211	16,12	4,08	27,84	0	5,000	2,000	
Diena kopā:		1128	44,62	38,18	150,22	1,490	6,740	13,553	

otrdiena, 3.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 zirnīši konservēti	40	21	1,44	0,16	3,44				
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:		243	13,66	13,43	15,46	0,400	0	1,186	

Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1,473	3,955	6,73	0,6		2,479	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Dārzeņi siera mērcē	100	68	2,525	4,734	3,635	0,416		2,52	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16	1,64	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				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:		521	16,54	18,84	70,74	1,246	0,160	8,432	

Launags									
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	
Diena kopā:		1078	40,25	46,40	122,10	1,646	0,160	12,468	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
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				
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:		258	9,10	7,89	39,15	0,200	0,200	3,168	

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,
Siera kotlete	70	222	13,697	13,936	10,237			0,183	3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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 apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		574	23,71	23,86	63,86	0,350	0	11,385	

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:		1030	40,01	39,16	128,73	0,750	2,200	15,605	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8,96	4,256	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
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:		312	11,32	9,73	44,57	0,200	0,400	4,444	

Pusdienas

Biešu zupa ar pupiņām	150	77	3,195	3,296	8,775	0,48		3,608	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar spinātiem un sieru	150	277	10,303	12,843	29,98	0,15		1,939	1;3;7;9
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,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		593	22,97	27,60	61,99	0,630	0	8,847	

Launags

Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Mandarīni	60	28	0,42	0,18	6,06			1,02	
kopā:		159	4,79	2,42	29,37	0	5,000	1,494	
Diena kopā:		1064	39,08	39,75	135,92	0,830	5,400	14,785	

piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrviel 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

Dārzeņu kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	0,085		2,183	1;10;11;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
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:		647	20,24	22,44	89,47	0,315	7,660	6,798	

Launags

Cepti kartupeļi	150	197	3,9	6,945	28,86	0,15		4,095	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		292	4,75	11,60	40,81	0,150	0	6,095	
Diena kopā:		1200	34,09	41,64	169,63	0,665	7,860	13,789	