

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,23	0,2	0,04	1,62	1,7	
Ievārijums	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:		295	10,94	9,90	41,35	0,200	0,040	2,490		
Pusdienas										
Biešu zupa	150	47	1,074	1,62	6,801	0,6	0,45	1,63		
Siera kotlete	60	189	12,289	12,002	7,561			0,046	1;3;7	
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584		
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1,163	1,758	2,986	0,32		2,129		
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				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:		586	26,06	20,47	73,16	1,070	0,450	6,729		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		281	9,35	14,23	28,31	0	0	4,350		
Diena kopā:		1161	46,35	44,60	142,82	1,270	0,490	13,569		
	otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;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:		197	7,53	7,35	25,20	0,200	2,000	1,380		
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,	
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	150	314	19,464	14,831	25,249	1,555		1,247	1;3;7	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39	1,012	2,559	3,021	0,08		2,066		
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,
kopā:		600	26,40	28,93	56,86	2,235	0	8,232		
Launags										
Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8		
kopā:		245	3,43	6,25	43,41	0	0	1,800		
Diena kopā:		1042	37,36	42,53	125,46	2,435	2,000	11,412		
	trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omlēte	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					
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		251	14,75	13,60	15,86	0,400	0	0,886		
Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4,018	3,284	10,434	0,6		2,454	9,	
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		
Gurķi	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3		
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				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:		594	24,09	26,63	63,76	0,750	0	7,593		
Launags										
Kefira pankūka	150	543	16,861	23,166	65,496	0,45	13,2	0,068	1;3;7	
Ievārijums	20	28	0,2	0,02	7,8					

Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		628	17,59	23,54	85,70	0,450	13,200	3,368	
Diena kopā:		1473	56,43	63,77	165,32	1,600	13,200	11,847	

	ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezu putra	200	153	7,03	3,006	24,234	0,2	0,2	0,026	1;7	
Ievārijums	20	28	0,2	0,02	7,8			0,87	1,	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095				7,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					
Zāļu tēja	200									
kopā:		259	9,08	7,56	39,35	0,200	0,200	0,896		
Pusdiēnas										
Pupiņu plācenītis	70	133	5,542	6,511	12,909	0,14		3,426	1;3;7	
Kartupeļu biezu putra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749		
Vaniļas krēms	50	130	2,027	9,101	9,992		7,5		7,	
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024		
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:		526	14,82	20,94	67,94	0,480	11,740	9,689		
Launags										
Mafins	60	241	1,764	13,38	28,8				1;3;7	
Āboli	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
Zāļu tēja	200									
kopā:		296	2,26	13,68	41,20	0	0	3,300		
Diena kopā:		1081	26,16	42,18	148,49	0,680	11,940	13,885		