

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		757	29,38	27,96	95,68	0,730	0,800	10,668	

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:		1262	45,92	43,78	170,48	1,130	3,800	13,356	

otrdiena, 2.decembris	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									
Skābeņu zupa	200	104	3,389	5,662	9,617	0,8		1,995	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563	0,084		0,404	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		741	31,59	24,82	94,88	1,244	0	12,403	

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:		1360	53,89	52,35	165,18	1,444	0	18,863	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1,28		3,605	1,
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Ziedkāposti	30	7	0,75	0,09	0,69			0,87	
Baltie redīsi	30	4	0,33	0,03	0,63			0,48	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,

Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		757	25,34	34,01	78,85	2,080	0,400	10,389	

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:		1413	59,00	54,92	161,27	2,280	16,400	17,183	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
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	300	360	12,77	12,932	47,508	1,14		11,87	
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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		745	20,35	28,38	100,20	1,460	10,000	16,499	

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	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		227	19,58	7,12	20,11	0	0	2,170	
Diena kopā:		1325	49,28	51,92	162,44	1,660	11,000	20,793	

piektdiena, 5.decembris	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				
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									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Vārītas bietes	30	12	0,45	0,03	2,52			0,75	
Baltie redīsi	30	4	0,33	0,03	0,63			0,48	
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:		753	28,90	33,51	83,05	1,800	0	8,563	

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:		1369	47,30	50,54	181,18	2,000	0,200	13,501	