



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 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									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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:		740	33.58	29.55	84.44	0.574	0.800	7.129	

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:		1325	53.57	53.86	156.01	0.774	0.800	12.899	

otrdienā, 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									
Harčo ar cūkgāļu	250	254	11.377	13.684	21.493	0.812	0.75	0.749	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	220	165	13.841	6.554	11.509	0.22		5.239	9.
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		732	34.46	29.57	78.53	1.032	0.750	13.513	

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:		1273	59.78	41.29	161.56	1.232	10.950	17.402	

trešdienā, 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 zirnīši 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									
Maltas vistas gaļas mērce	100	159	10.789	10.227	5.97	0.3		0.566	7.
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Putukrējums	40	138	0.9	12.6	5.255		3.6		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
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:		853	26.01	32.46	113.00	0.710	8.680	7.221	
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:		1328	44.61	49.94	171.66	1.110	8.687	10.438	

ceturtdiena, 19.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.
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	200	103	2.12	5.75	10.636	0.8		2.961	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			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:		714	26.48	26.89	90.02	1.840	0.400	5.454	
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:		1291	53.33	44.26	167.62	2.160	14.460	11.029	

piektdiena, 20.februāris	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.
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									
Zivju zupa ar rīsiem	250	133	7.339	5.462	13.614	1.		2.965	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas šņicele	70	207	11.637	13.7	9.215	0.077		0.668	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		748	30.42	28.42	89.24	1.277	0	14.025	
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:		1327	48.65	53.06	159.11	1.477	5.400	19.730	