

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 2.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					
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	200	124	2,568	6,278	14,173	0,6	2,		3,546	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4			0,545	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				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	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		805	30,21	26,33	108,17	1,880	2,240	8,234		
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:		1323	56,72	40,92	179,87	2,080	7,240	12,754		
	otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,		2,021	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4			0,57	7,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25			1,155	
Balto redisu 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:		762	28,35	29,11	95,27	0,930	4,160	6,486		
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:		1319	52,06	56,67	146,63	1,330	4,160	10,522		
	trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2			1,257	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24			0,503	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25			5,565	
Burkāni	60	15	0,6	0,12	2,88				2,16	
Ziedkāposti	30	7	0,75	0,09	0,69				0,87	
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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		760	31,14	32,40	83,28	0,690	0	12,795	

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:		1216	47,44	47,70	148,14	1,090	2,200	17,015	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	200	103	4,259	4,395	11,7	0,64		4,811	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar spinātiem un sieru	200	369	13,738	17,124	39,973	0,2		2,585	1;3;7;9
Burkāni	60	15	0,6	0,12	2,88			2,16	
Baltie redīsi	30	4	0,33	0,03	0,63			0,48	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		766	29,35	33,29	85,53	0,840	0	12,236	

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:		1237	45,45	45,44	159,46	1,040	5,400	18,174	

piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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

Vistas gaļa karija mērcē	120	190	12,232	13,943	3,205	0,483		0,457	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Saldā biezpiena masa	60	86	6,55	4,351	4,765		3,		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
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:		715	29,04	23,55	94,21	0,763	8,160	6,403	

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:		1267	42,88	42,76	174,37	1,113	8,360	13,394	