

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,23	0,2	0,04	1,62	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:		295	10,94	9,90	41,35	0,200	0,040	2,490		
Pusdienas										
Biešu zupa	200	62	1,432	2,16	9,068	0,8	0,6	2,173		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Cūkgāļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,	
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
kopā:		742	28,89	26,84	94,98	1,620	0,600	9,017		
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:		1318	49,17	50,97	164,64	1,820	0,640	15,857		
otrdiena, 28.aprīlis										
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	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:		227	8,95	8,06	29,67	0,250	2,500	1,508		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	200	94	3,072	5,582	7,641	0,2		3,173		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,117	11,02	2,519	0,07		0,199	1;3;4;7	
Vāriti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565		
Biezpiens ar krējumu	40	43	6,944	0,98	1,548				7,	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1,264	3,198	3,776	0,1		2,582		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
kopā:		713	35,22	23,91	85,92	0,620	0	15,059		
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:		1186	47,59	38,21	159,00	0,870	2,500	18,367		
trešdiena, 29.aprīlis										
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					
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	200	116	5,357	4,378	13,912	0,8		3,272	9,	
Pasta ar spinātiem un sieru	200	369	13,738	17,124	39,973	0,2		2,585	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		767	30,59	32,28	87,28	1,000	0	10,157		
Launags										

Kefira pankūka	150	543	16,861	23,166	65,496	0,45	13,2	0,068	1;3;7
Ievārījums	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:		1646	62,93	69,42	188,84	1,850	13,200	14,411	

ceturtdiena, 30.aprīlis	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								
kopā:		259	9,08	7,56	39,35	0,200	0,200	0,896	
Pusdienas									
Vistas fileja krējuma glazūrā	80	173	20,252	9,913	0,902	0,32		0,021	10;3;7
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,5		5,25	7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1,076	4,179	2,399	0,05	0,3	0,936	
Vanīļas 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	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:		713	34,18	26,41	82,27	0,870	11,800	9,671	
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:		1268	45,52	47,65	162,81	1,070	12,000	13,867	