



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 8.septembris		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										
Dārzenu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Pupiņu plācenītis	100	190	7.918	9.301	18.441	0.4		4.894	1;3;7	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Burkānu salāti ar eļļu	100	36	0.99	1.198	5.251	0.2	0.5	3.564		
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:		536	16.75	16.83	78.36	0.900	0.500	14.267		
Launags										
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1.226	0.214	20.492		5.	0.426	1.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
kopā:		241	8.13	4.51	41.89	0	5.000	3.726		
Diena kopā:		1066	33.60	28.94	167.54	1.100	6.500	19.311		

otrdiena, 9.septembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Četrus 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										
Skābenņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.	
Biešu - burkānu salāti	80	65	1.08	4.104	5.936	0.16	0.08	2.264		
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		713	19.74	27.06	87.71	1.360	0.080	8.043		
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.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		189	18.79	6.98	12.33	0	0	0.770		
Diena kopā:		1257	50.02	51.26	137.28	1.560	0.480	13.557		

trešdiena, 10.septembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	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:		293	9.66	8.14	44.29	0.200	0.400	4.940		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Sautēti dārzeņi	100	36	2.313	1.253	3.766	0.1		3.288		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	70	0.581	6.775	1.764	0.075		0.051	1;7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		

Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Jogurta mērce	30	27	1.16	1.292	2.557	0.03	0.15	0.024	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		569	19.64	22.46	70.23	0.805	1.350	12.974	

Launags									
Kabaču pankūka	150	268	8.521	16.077	22.077	1.05	1.5	1.015	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		330	9.33	22.13	22.90	1.050	1.500	1.015	
Diena kopā:		1192	38.62	52.73	137.42	2.055	3.250	18.929	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi 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				
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:		265	9.48	8.89	38.53	0.200	0.200	2.928	

Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	150	221	19.464	4.331	25.249	1.555		1.247	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	29	0.994	1.977	2.029	0.002	0.1	0.969	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3.565	14.985	20.353		5.16	1.207	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		642	25.19	27.46	72.41	1.557	10.260	4.416	

kopā:									
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:		1221	44.72	50.48	146.85	1.757	10.460	10.194	

piektdiena, 12.septembris	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									
Pupiņu zupa	150	72	3.766	1.846	10.09	0.366		3.93	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēti dārzeņi	100	36	2.313	1.253	3.766	0.1		3.288	
Siera mērce ar ķiploku	50	66	1.41	6.213	1.101	0.04		0.027	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Tomāti	25	4	0.25	0.05	0.65			0.25	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		498	14.39	18.32	67.53	0.686	0.030	10.324	

kopā:									
Launags									
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		6.66	0.821	1;3;7
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	149	6.016	3.288	23.444		8.	0.832	7.
Sagriežts arbūzs	100	37	0.6	0.2	8.3			0.2	
kopā:		346	10.17	8.93	55.56	0	14.660	1.853	
Diena kopā:		1041	32.09	34.61	148.28	0.886	16.690	13.557	