



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	250	227	8.32	3.74	40.202	0.25	1.25	0.56	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:		334	10.39	8.34	55.33	0.250	1.250	1.430	

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.
Cūkgaija saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
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:		744	28.43	29.92	88.95	0.800	0.450	11.061	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	150	136	1.839	0.321	30.738		7.5	0.639	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		287	8.74	4.62	52.14	0	7.500	3.939	
Diena kopā:		1365	47.56	42.88	196.41	1.050	9.200	16.430	

otrdienā, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četrū graudu pārslu putra	250	232	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	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:		401	13.74	18.29	44.03	0.250	0.500	5.640	

Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaiju un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28		3.605	1.
Biešu - burkānu salāti	90	57	1.215	2.817	6.678	0.09	0.09	2.547	
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:		735	24.24	30.33	83.04	2.170	0.090	10.090	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	120	129	20.832	2.94	4.644				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:		211	22.26	7.47	13.10	0	0	0.770	
Diena kopā:		1346	60.24	56.09	140.17	2.420	0.590	16.500	

trešdienā, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	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:		337	11.58	9.06	50.84	0.250	0.500	5.900	

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.
Kurzemes stroganovs	100	181	9.746	14.51	3.047	0.4		0.222	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	

Jogurta mērce	40	35	1.547	1.723	3.41	0.04	0.2	0.032	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	7.
kopā:		708	30.08	28.79	79.98	1.440	0.600	12.115	1.

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:		1374	50.98	59.97	153.72	2.740	2.600	19.030	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	250	174	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25	2.585	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:		300	11.26	9.75	43.81	0.250	0.250	3.445	

Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	200	294	25.952	5.775	33.666	2.073		1.663	1;3;7
Krējums skābs	40	80	1.04	8.	1.08				7.
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	32	1.118	2.225	2.282	0.002	0.112	1.09	
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:		739	32.07	31.15	81.35	2.075	10.272	4.953	

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:		1354	53.37	55.02	161.06	2.325	10.522	11.248	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
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									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	200	93	8.005	2.599	9.396	0.84		2.711	1;3;4;7;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19.161	20.714	60.164	1.		2.965	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Tomāti	25	4	0.25	0.05	0.65			0.25	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Skābā krējuma ķiploku mērce	40	84	1.103	8.322	1.263	0.04	0.04	0.014	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:		772	31.06	34.13	84.31	1.880	0.040	8.270	

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.
Sagriezts arbūzs vai melone	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:		1345	50.18	51.11	169.53	2.130	17.200	11.631	