

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1;7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	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:		345	11.00	18.17	34.47	0.200	0.200	2.690	

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.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Vārtīti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	80	57	0.96	4.153	3.974	0.24	0.8	2.197	
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:		591	22.77	24.01	69.71	0.540	0.800	6.929	

Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		237	8.17	4.45	42.31	0	5.000	3.310	
Diena kopā:		1173	41.94	46.63	146.50	0.740	6.000	12.929	

otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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				
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:		282	9.75	8.27	41.34	0.200	0.400	4.710	

Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5	1.994	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	150	256	8.095	14.037	24.03	1.522		3.41	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Tomāti	25	4	0.25	0.05	0.65			0.25	
Jogurta mērce	30	27	1.16	1.292	2.557	0.03	0.15	0.024	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		566	17.60	28.44	57.96	2.002	1.650	8.903	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		315	17.12	3.71	52.27	0	10.000	2.793	
Diena kopā:		1163	44.47	40.41	151.57	2.202	12.050	16.406	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;7
Zaļie zirņi konservēti	50	26	1.8	0.2	4.3				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		239	14.21	11.89	17.41	0.400	0.100	0.786	

Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	150	221	19.464	4.331	25.249	1.555		1.247	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Putukrējums	40	138	0.9	12.6	5.255		3.6		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	

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:		604	26.17	24.37	67.48	1.635	9.000	7.215	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7.
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		217	7.49	8.28	28.04	0.200	2.000	1.042	
Diena kopā:		1060	47.87	44.55	112.93	2.235	11.100	9.043	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		264	8.57	7.47	41.35	0.200	0.200	0.925	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Spinātu un rīsu kotlete	100	134	4.554	4.834	17.935	0.845		2.109	1;11;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	7.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		526	16.27	18.57	71.29	1.175	0.030	12.802	
Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	100	218	4.549	5.291	36.946		6.	2.806	1;7
Plūmes	100	48	0.6	0.2	10.2			1.6	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		268	5.18	5.54	47.15	0	6.000	4.406	
Diena kopā:		1058	30.01	31.58	159.80	1.375	6.230	18.133	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Ābolu pankūka	150	376	10.223	20.006	38.122	0.3	4.8	0.46	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		405	10.45	20.08	45.93	0.300	4.800	0.460	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	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.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24	0.749	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		747	23.91	27.31	91.94	1.240	0.240	9.987	
Launags									
Biezpiena sacepums	120	182	23.897	3.875	12.429		1.2	0.05	1;11;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Sagriezts arbūzs vai melone	100	37	0.6	0.2	8.3			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		281	25.30	10.13	21.55	0	1.200	0.250	
Diena kopā:		1433	59.66	57.51	159.42	1.540	6.240	10.697	