

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	250	233	11.088	6.625	32.737	0.25	0.25	2.025	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:		392	13.22	19.50	41.02	0.250	0.250	3.095		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	165	13.021	11.75	1.873	0.48		1.069		
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155		
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	90	64	1.08	4.672	4.47	0.27	0.9	2.472		
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:		701	30.23	24.05	90.08	1.200	0.900	7.180		
Launags										
Ievārījuma uzpūtenis	150	129	1.911	0.218	31.371		7.5	0.015	1.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
kopā:		280	8.81	4.52	52.77	0	7.500	3.315		
Diena kopā:		1373	52.26	48.06	183.87	1.450	8.650	13.590		
	otrdiena, 2.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					
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:		326	11.67	9.18	47.90	0.250	0.500	5.670		
Pusdienas										
Harčo ar cūkgaļu	200	152	5.501	7.575	15.481	0.84	0.6	1.449		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	240	394	16.516	24.371	26.789	0.24		4.358	9.	
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	40	35	1.547	1.723	3.41	0.04	0.2	0.032	7.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.	
kopā:		826	31.42	37.00	88.73	1.120	0.800	11.514		
Launags										
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.	
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49		
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
kopā:		364	17.28	3.76	64.09	0	12.500	3.290		
Diena kopā:		1516	60.37	49.94	200.72	1.370	13.800	20.474		
	trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	120	154	11.698	10.263	2.794	0.48	0.12	0.032	3;7	
Zaļie zirnīši konservēti	60	31	2.16	0.24	5.16					
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:		270	16.52	13.64	18.74	0.480	0.120	0.792		
Pusdienas										
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853		
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64		
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	51	1.24	2.857	4.872	0.09	0.45	2.529		
Putukrējums	40	138	0.9	12.6	5.255		3.6		7.	
Zemenu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
kopā:		703	20.68	29.03	88.58	0.460	9.050	7.542		

Launags

Piena zupa ar risiem	250	150	6.705	3.598	22.996	0.25	2.5	0.228	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:		247	8.84	9.00	32.64	0.250	2.500	1.088	
Diena kopā:		1220	46.04	51.68	139.95	1.190	11.670	9.422	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	250	189	8.819	3.844	29.656	0.25	0.25	0.031	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:		302	10.34	8.24	47.28	0.250	0.250	0.931	

Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cukgaļas šņicele	70	194	10.748	12.762	9.135	0.07		0.552	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Skābā krējuma ķiploku mērce	40	84	1.103	8.322	1.263	0.04	0.04	0.014	7.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		727	29.53	30.40	81.09	1.110	0.040	12.475	

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:		1297	45.04	44.18	175.52	1.360	6.290	17.812	

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									
Škelto zirņu zupa	200	180	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
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:		930	28.88	33.61	115.57	1.645	0.270	12.794	

Launags									
Biezpiena sacepums	150	227	29.871	4.844	15.537		1.5	0.062	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:		326	31.28	11.10	24.66	0	1.500	0.262	
Diena kopā:		1662	70.61	64.78	186.16	1.945	6.570	13.516	