



Agnese Voicehovska

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
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					
<b>kopā:</b>		<b>295</b>	<b>10,94</b>	<b>9,90</b>	<b>41,35</b>	<b>0,200</b>	<b>0,040</b>	<b>2,490</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa	150	47	1,074	1,62	6,801	0,6	0,45	1,63		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Pasta ar cūkgalu saldā krējuma mērcē	180	367	15,982	17,31	36,232	0,36		0,21	1,7	
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	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
<b>kopā:</b>		<b>619</b>	<b>26,30</b>	<b>26,99</b>	<b>66,16</b>	<b>1,280</b>	<b>0,450</b>	<b>5,309</b>		
<b>Launags</b>										
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					
<b>kopā:</b>		<b>281</b>	<b>9,35</b>	<b>14,23</b>	<b>28,31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,350</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1194</b>	<b>46,59</b>	<b>51,12</b>	<b>135,82</b>	<b>1,480</b>	<b>0,490</b>	<b>12,149</b>		
<b>otrdiena, 26.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
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					
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					
<b>kopā:</b>		<b>247</b>	<b>9,19</b>	<b>8,02</b>	<b>36,21</b>	<b>0,200</b>	<b>0,200</b>	<b>2,938</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Soļanka ar cūkgalu	150	121	4,553	7,872	7,005	0,6	0,3	1,219		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049		
Vāriti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693		
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
<b>kopā:</b>		<b>570</b>	<b>25,62</b>	<b>23,66</b>	<b>60,66</b>	<b>1,190</b>	<b>0,700</b>	<b>5,826</b>		
<b>Launags</b>										
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
<b>kopā:</b>		<b>210</b>	<b>6,47</b>	<b>3,54</b>	<b>37,96</b>	<b>0</b>	<b>5,000</b>	<b>3,774</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1027</b>	<b>41,28</b>	<b>35,21</b>	<b>134,82</b>	<b>1,390</b>	<b>5,900</b>	<b>12,538</b>		
<b>trešdiena, 27.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
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,	
<b>kopā:</b>		<b>227</b>	<b>8,95</b>	<b>8,06</b>	<b>29,67</b>	<b>0,250</b>	<b>2,500</b>	<b>1,508</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgalu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Zivju kotlete mājās gaumē	60	139	11,243	9,446	2,159	0,06		0,171	1;3;4;7	
Vāriti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339		
Biezpiens ar krējumu	30	32	5,208	0,735	1,161				7,	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39	1,012	2,559	3,021	0,08		2,066		
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,	
<b>kopā:</b>		<b>510</b>	<b>26,62</b>	<b>18,67</b>	<b>56,65</b>	<b>0,440</b>	<b>0</b>	<b>10,396</b>		
<b>Launags</b>										
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	
<b>kopā:</b>		<b>245</b>	<b>3,43</b>	<b>6,25</b>	<b>43,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,800</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>982</b>	<b>38,99</b>	<b>32,97</b>	<b>129,72</b>	<b>0,690</b>	<b>2,500</b>	<b>13,704</b>	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4,018	3,284	10,434	0,6		2,454	9,
Pasta ar spinātiem un sieru	150	277	10,303	12,843	29,98	0,15		1,939	1;3;7;9
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
<b>kopā:</b>		<b>594</b>	<b>24,09</b>	<b>26,63</b>	<b>63,76</b>	<b>0,750</b>	<b>0</b>	<b>7,593</b>	