

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.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	200	62	1,432	2,16	9,068	0,8	0,6	2,173		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Pasta ar cukgaļu saldā krējuma mērcē	250	510	22,198	24,041	50,322	0,5		0,291	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
<b>kopā:</b>		<b>829</b>	<b>34,59</b>	<b>34,54</b>	<b>92,56</b>	<b>1,620</b>	<b>0,600</b>	<b>7,033</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>1404</b>	<b>54,88</b>	<b>58,67</b>	<b>162,22</b>	<b>1,820</b>	<b>0,640</b>	<b>13,873</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>										
Solanka ar cukgaļu	200	162	6,071	10,496	9,34	0,8	0,4	1,625		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049		
Vāriti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155		
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>734</b>	<b>29,51</b>	<b>27,48</b>	<b>88,77</b>	<b>1,490</b>	<b>0,800</b>	<b>6,694</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>1191</b>	<b>45,17</b>	<b>39,04</b>	<b>162,93</b>	<b>1,690</b>	<b>6,000</b>	<b>13,406</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 cukgaļu	200	94	3,072	5,582	7,641	0,2		3,173		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,117	11,02	2,519	0,07		0,199	1;3;4;7	
Vāriti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565		
Biezpiens ar krējumu	40	43	6,944	0,98	1,548				7,	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1,264	3,198	3,776	0,1		2,582		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
<b>kopā:</b>		<b>713</b>	<b>35,22</b>	<b>23,91</b>	<b>85,92</b>	<b>0,620</b>	<b>0</b>	<b>15,059</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>1186</b>	<b>47,59</b>	<b>38,21</b>	<b>159,00</b>	<b>0,870</b>	<b>2,500</b>	<b>18,367</b>	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	116	5,357	4,378	13,912	0,8		3,272	9,
Pasta ar spinātiem un sieru	200	369	13,738	17,124	39,973	0,2		2,585	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
<b>kopā:</b>		<b>767</b>	<b>30,59</b>	<b>32,28</b>	<b>87,28</b>	<b>1,000</b>	<b>0</b>	<b>10,157</b>	