

Nedēļas ēdienkarte**Grupa**

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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									
Pupiņu zupa	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas stroganovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		823	33,30	33,24	97,38	1,036	0,400	10,523	
Launags									
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	150	153	1,63	0,322	35,337		22,5	0,706	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				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:		327	9,88	8,85	51,65	0	22,500	1,576	
Diena kopā:		1476	54,85	51,27	196,93	1,286	23,400	17,769	
otrdiena, 23.septembris									
Brokastis									
Olu kultenis	120	176	12,643	12,205	2,948	0,12		0,032	3;7
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
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:		281	15,10	17,76	13,50	0,120	0	1,142	
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	200	134	2,107	9,863	9,145	0,8		2,902	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		838	19,91	33,28	101,55	1,855	0,160	9,040	
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	
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:		315	16,70	3,81	52,40	0	12,500	1,690	
Diena kopā:		1434	51,71	54,86	167,45	1,975	12,660	11,872	
trešdiena, 24.septembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	250	233	11,088	6,625	32,737	0,25	0,25	2,025	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:		352	13,06	11,10	50,81	0,250	0,250	3,125	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Ziedkāposti	25	6	0,625	0,075	0,575			0,725	
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Skābā krējuma ķiploku mērce	40	84	1,103	8,322	1,263	0,04	0,04	0,014	7,
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7,

Zemeņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,	1,28	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		705	20,65	32,37	81,04	0,520	9,540	4,436	

Launags

Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0,15		4,095	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		308	5,21	12,72	42,08	0,150	0	7,395	
Diena kopā:		1365	38,92	56,19	173,92	0,920	9,790	14,956	

ceturtdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
kopā:		234	8,52	7,89	32,53	0,250	2,500	1,638	

Pusdienas

Biešu zupa ar frikadelēm	200	185	9,515	12,574	8,423	0,252	0,2	1,914	3,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		722	32,30	28,07	82,48	0,982	0,600	12,661	

Launags

Banānu pankūka	150	381	8,459	21,713	37,716	0,3		1,22	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		443	9,27	27,76	38,53	0,300	0	1,220	
Diena kopā:		1399	50,08	63,72	153,54	1,532	3,100	15,519	

piektdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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				
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:		308	10,80	8,32	47,72	0,250	0,250	1,131	

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,
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13,485	11,146	47,669	0,8		2,372	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Tomāti	25	4	0,25	0,05	0,65			0,25	
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Skābā krējuma ģiploku mērce	40	84	1,103	8,322	1,263	0,04	0,04	0,014	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				
kopā:		753	31,12	30,57	86,40	1,640	0,040	8,025	

Launags

Biezpiens ar krējumu	120	129	20,832	2,94	4,644				7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Cepumi	30	135	2,31	4,41	21,12				1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		344	25,01	11,93	33,09	0	0	0,870	
Diena kopā:		1405	66,93	50,82	167,21	1,890	0,290	10,026	