

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdienas, 1.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				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		351	10,06	11,84	51,69	0,200	0,200	2,025	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1;7
Vārīta pasta - makaroni	230	457	1,288	7,13	82,8	0,92		3,91	1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		996	26,77	36,29	126,33	1,229	0,250	11,976	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		7,
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		242	19,86	6,27	25,74	0	10,000	2,209	
Vakariņas									
Piena zupa ar rīsiem	300	180	8,046	4,317	27,596	0,3	3,	0,273	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		460	18,99	21,17	48,12	0,300	3,000	2,473	
Diena kopā:		2050	75,68	75,56	251,87	1,729	13,450	18,683	
otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9,6	4,58	32,774	0,25	0,5	4,8	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa"""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		433	15,73	16,32	54,36	0,250	0,500	6,375	
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19,251	14,095	23,698	0,732		9,368	9,
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1,642	4,528	3,41	0,12		1,097	7,
Kīršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		804	32,44	28,77	100,56	1,852	0,500	19,342	
Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kēkss	70	227	7,751	11,358	22,921	0,355	4,081	0,028	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		284	8,57	11,66	35,13	0,355	4,081	0,728	
Vakariņas									
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067		0,672	1;3;7
Piena mērce	50	18	0,904	0,429	2,657	0,202		0,016	1;7
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	42	1,32	1,3	6,06	0,1		3,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		484	20,78	12,71	69,02	0,599	0	11,108	
Diena kopā:		2005	77,52	69,46	259,07	3,056	5,081	37,553	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	150	193	14,622	12,829	3,493	0,6	0,15	0,04	3;7
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56			1,52	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		511	27,75	32,69	24,50	0,600	0,150	1,560	

Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		852	29,17	27,09	119,48	0,930	0,100	11,837	

Launags									
Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		307	6,77	8,63	50,00	0	0,500	3,347	

Vakariņas									
Rīsi ar dārzeņiem	250	258	4,484	8,031	42,024	0,9		3,437	
Gurķi ar krējumu	100	50	1,	4,16	1,98			0,4	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
kopā:		362	7,07	12,66	54,29	0,900	0	4,597	
Diena kopā:		2031	70,76	81,07	248,27	2,430	0,750	21,341	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8,192	4,064	27,439	0,2	0,4	3,616	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		356	10,70	12,77	48,95	0,200	0,400	5,291	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	90	49	1,185	3,201	3,648	0,068	0,248	2,189	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		929	35,41	35,59	113,50	0,538	1,248	13,032	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	118	15,72	4,4	3,74				7,
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		223	17,83	9,05	17,25	0	3,000	0,760	

Vakariņas									
Zemnieku brokastis	250	303	14,168	15,044	26,65	0,4		3,788	3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		495	21,48	23,29	48,39	0,400	0	4,488	
Diena kopā:		2004	85,42	80,70	228,09	1,138	4,648	23,571	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		316	11,63	12,63	40,15	0,200	0,200	4,008	
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,
Cepta vistas gaļa	70	161	15,22	10,019	1,448	0,07		0,109	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Siera mērce ar ķiploku	75	99	2,115	9,32	1,652	0,06		0,041	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1,638	4,996	5,533	0,24		3,456	7,
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		932	37,51	32,32	119,22	1,420	0	11,325	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3,306	10,824	18,994			1,17	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		361	10,53	15,51	44,65	0	5,000	2,904	
Vakariņas									
Dārzeņu sakņu sautējums	300	186	7,668	3,82	29,466	0,3		10,798	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		416	11,23	18,52	50,53	0,300	3,000	12,373	
Diena kopā:		2026	70,90	78,97	254,54	1,920	8,200	30,610	