

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase Bez piena

pirmdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra bez piena	200	261	4,815	3,015	52,805	0,2	0,2	0,045	1,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		457	7,76	11,53	80,33	0,200	0,200	2,045	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	120	199	13,488	13,944	4,877	0,12		0,356	
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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		950	23,89	31,03	128,06	1,245	0,250	13,185	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		312	10,50	12,50	37,99	0	5,000	2,591	
Vakariņas									
Rīsu zupa bez piena	250	109	1,192	1,322	23,126	0,25		0,228	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Gaļas pastēte	30	68	6,764	4,301	0,463	0,114		0,257	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
kopā:		352	11,40	14,18	43,67	0,364	0	2,685	
Diena kopā:		2072	53,54	69,23	290,04	1,809	5,450	20,506	
otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Tīrs graudu pārslu putra bez piena	200	217	3,38	3,384	41,519	0,2	0,4	3,84	1,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa"""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		429	9,45	14,88	62,67	0,200	0,400	5,415	
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19,251	14,095	23,698	0,732		9,368	9,
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	120	28	0,989	1,448	2,65	0,24		0,957	
Kiršu 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:		751	31,53	23,69	99,53	1,972	0,500	19,202	
Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Vārīta cūkgaļa	20	47	4,768	3,054	0,087	0,02		0,038	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		217	7,40	11,76	19,39	0,020	0	1,608	
Vakariņas									
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	170	10,916	11,508	5,692	0,067		0,443	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	148	0,303	15,347	2,219	0,05		0,001	
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:		637	21,38	29,06	70,15	0,447	0	10,864	
Diena kopā:		2034	69,75	79,39	251,73	2,639	0,900	37,089	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omelete	150	221	14,118	14,774	6,385	0,15		0,04	3,
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56			1,52	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Vārīta vistas gaļa	20	39	4,321	2,286	0,014	0,02		0,005	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		438	21,59	25,95	26,97	0,170	0	1,565	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	275	14,342	20,05	8,34	0,36		0,601	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581	9,
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,
Rīsu dzēriens ar ogām	200	114	0,506	2,464	21,987			1,225	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		804	24,86	28,45	108,16	1,010	0,100	12,342	
Launags									
Rauga pankūka	150	372	8,132	11,563	57,884		0,75	0,078	1,
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:		443	8,76	11,92	74,19	0	0,750	3,378	
Vakariņas									
Rīsi ar dārzeņiem	250	258	4,484	8,031	42,024	0,9		3,437	
Gurķi ar dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882			0,57	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
kopā:		407	6,73	17,72	54,74	0,910	0,500	4,770	
Diena kopā:		2092	61,94	84,04	264,06	2,090	1,350	22,055	
ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra bez piena	200	208	3,24	3,216	40,	1,		3,616	1,
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	
Margarīns sviestmaizēm	15	108		12,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		414	5,69	15,67	61,07	1,000	0	5,291	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14,838	19,921	57,442	1,6		4,506	1,
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	120	65	1,58	4,268	4,864	0,09	0,33	2,919	
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:		907	28,53	28,75	121,10	1,910	1,330	15,588	
Launags									
Vistas gaļas pastēte ar burkāniem	50	74	7,519	4,158	1,184	0,233		0,542	9,
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56			1,52	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		266	11,16	13,10	24,75	0,233	3,000	2,062	
Vakariņas									
Cepti kartupeļi ar olu	300	467	10,784	29,026	39,671	0,525		5,57	3,
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		554	12,77	30,51	55,53	0,575	0	6,883	
Diena kopā:		2140	58,15	88,02	262,45	3,718	4,330	29,824	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	200	196	3,532	3,192	39,204	1,		2,632	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		370	7,98	12,15	57,83	1,000	0	4,572	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4,9
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	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	148	0,303	15,347	2,219	0,05		0,001	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1,152	6,23	6,128	0,24	0,6	4,147	
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:		972	34,95	37,58	120,11	1,410	0,600	11,976	
Launags									
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56			1,52	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		427	10,78	16,78	56,56	0	5,000	3,071	
Vakariņas									
Dārzenu sakņu sautējums	300	186	7,668	3,82	29,466	0,3		10,798	
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		353	10,39	12,27	49,28	0,300	3,000	12,373	
Diena kopā:		2122	64,11	78,78	283,77	2,710	8,600	31,992	