

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	pirmdienā, 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,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Baltās pupiņas krējuma mērcē	150	141	7,892	5,317	15,379	0,345		0,117	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:		953	23,16	28,06	137,47	1,470	0,250	11,846		
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,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,	
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,			
kopā:		280	19,89	10,39	25,96	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:		2043	72,10	71,45	263,23	1,970	13,450	18,553		
	otrdienā, 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,	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		388	11,99	13,24	53,92	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,	
Khičari - rīsu, zirņu un dārzeņu sautējums	300	288	10,283	7,719	44,257	1,2		7,483	10;7	
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1,642	4,528	3,41	0,12		1,097	7,	
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:		793	23,47	22,39	121,12	2,320	0,500	17,457		
Launags										
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
Siera smalkmaizīte	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		
Mannas un siera plācenītis	100	279	7,471	20,051	17,313	0,5	1,	0,019	1;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:		617	18,53	22,69	82,21	1,032	1,000	10,455		
Diena kopā:		2082	62,56	69,98	292,38	3,957	6,081	35,015		
	trešdienā, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	200	257	19,496	17,105	4,657	0,8	0,2	0,053	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:		575	32,62	36,97	25,67	0,800	0,200	1,573	

Pusdienas

Kāpostu plācenītis	100	140	4,536	8,675	10,929	0,8		2,767	1;11;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,
Udens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		778	22,55	20,17	123,92	1,450	0,100	14,136	

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:		2022	69,01	78,42	253,88	3,150	0,800	23,653	

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

Šķelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				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:		991	38,64	37,03	122,59	1,118	1,248	18,344	

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

Cepti kartupeļi ar olu	250	388	9,439	24,388	31,954	0,688		4,708	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:		580	16,75	32,64	53,69	0,688	0	5,408	
Diena kopā:		2151	83,92	91,48	242,48	2,006	4,648	29,803	

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

Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Biezpiena kotlete	100	192	18,058	6,765	14,825	0,2	0,5	0,115	1;3;7
Vārtīti 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:		972	37,37	29,06	137,22	0,950	0,500	13,014	

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:		2065	70,76	75,71	272,55	1,450	8,700	32,299	