

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 26.novembris									
Brokastis									
Prosas biežputra	200	146	5.278	2.609	25.476	0.0002	0.001	1.178	7
Zemeņu mērce	30	26	0.2064	0.1032	5.91	0	0.0045	0.4128	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Svaigais siers	20	51	1.54	4.8	0.52	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.0005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>304.257</i>	<i>9.627</i>	<i>8.215</i>	<i>46.735</i>	<i>0.</i>	<i>0.011</i>	<i>2.851</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	177	9.5686	13.5421	3.9783	0.0001	0	0.5284	
Burkānu salāti ar eļļu	80	82	0.76	6.552	4.8456	0.0002	0.0012	2.736	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>718.586</i>	<i>18.833</i>	<i>31.163</i>	<i>88.927</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.191</i>	
Otrā Izvēle									
Maltās gaļas mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar € 0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Launags									
Piena zupa ar biežpiena klīmpām	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Saldskābmaize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Sviests	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Pusžāvēta desa	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Vārīta vistas fileja	0	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Vakariņas									
<i>Kopā:</i>									
<i>Diena kopā :</i>	<i>1022.843</i>	<i>28.459</i>	<i>39.378</i>	<i>135.663</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>12.042</i>		
Otrdiena, 27.novembris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Viltotais zakjīs	20	41	2.9144	2.7407	1.2308	0	0	0.1046	1,3,7
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.0005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>331.954</i>	<i>11.992</i>	<i>13.491</i>	<i>41.306</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>3.839</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	231	10.4282	16.0378	10.9091	0.0002	0.0008	2.3209	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pasta ar dārzeniem	200	326	9.2198	10.6042	48.0644	0.0003	0	4.0885	1,9
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Cidoniju- ābolu kompots	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>755.001</i>	<i>23.373</i>	<i>28.447</i>	<i>99.207</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>9.954</i>	
Otrā Izvēle									
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krēji	0	0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Launags									
Franču brokastu maizīte	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Zemeņu ievārījums	0	0	0	0	0	0	0	0	
Svaigi dārzeni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Jogurta mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Vakariņas									
<i>Kopā:</i>									
<i>Diena kopā :</i>	<i>1086.955</i>	<i>35.365</i>	<i>41.938</i>	<i>140.513</i>	<i>0.001</i>	<i>0.022</i>	<i>13.779</i>		
Trešdiena, 28.novembris									
Brokastis									
Mannā biežputra ar ķirbi	200	111	4.596	1.664	19.077	0.0002	0.001	0.548	1,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Vārīta vistas fileja	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīta desa	20	51	2.1	4.5	0.62	0	0	0	1,7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.0005	0	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>314.198</i>	<i>9.766</i>	<i>10.791</i>	<i>44.123</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>2.348</i>	
Pusdienas									
Cūkgāļa sīpolu krējuma mērcē	80	199	13.4069	15.1084	2.2608	0.0004	0	0.4292	1,7,9
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.8448	38.3328	0.0002	0	1.6896	
Balto redīsu un burkānu salāti ar ķi	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Mango -piena kokteilis	200	103	5.32	3.32	14.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>700.784</i>	<i>28.911</i>	<i>25.752</i>	<i>87.73</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.468</i>	
Otrā Izvēle									
Vistu akniņas krējuma mērcē	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	257	5.2	8.4942	38.48	0.0002	0	5.46	
Svaigi dārzeni	70	13	0.7686	0.1512	2.0916	0	0	1.4084	
Majonēzes mērce ar zaļumiem	20	89	0.4515	9.1867	1.023	0.0001	0.0002	0.0933	10,3,7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.0005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>378.085</i>	<i>6.42</i>	<i>17.832</i>	<i>46.585</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>6.962</i>	
Vakariņas									
<i>Kopā:</i>									
<i>Diena kopā :</i>	<i>1393.067</i>	<i>45.098</i>	<i>54.375</i>	<i>178.437</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>16.778</i>		

ceturtdiena, 29.novembris

Brokastis								
Omelete	100	144	10.2958	10.0205	2.1191	0.0001	0.0001	0.0265 3,7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14 1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0 7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0 1
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0 0
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36
<i>Kopā:</i>		305.152	13.346	14.918	30.035	0.	0.	1.627
Pusdienas								
Šķelto zirņu zupa ar gaļu	230	166	8.8943	6.6452	17.1828	0.0002	0	6.2506 9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0 7
Zivju kotlete	60	120	10.8595	5.609	6.2751	0.0007	0	0.2477 1,3,4,7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15 7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3 1
<i>Kopā:</i>		718.92	31.278	23.688	91.476	0.001	0.004	16.443
Otrā izvēle								
Gaļas bumbiņa ar rīsiem	0	0	0	0	0	0	0	0 3
Grūbu risotto	0	0	0	0	0	0	0	0 1
Svaigū kāpostu un gurķu salāti ar € 0	0	0	0	0	0	0	0	0 0
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0 0
Launags								
Jogurts		0	0	0	0	0	0	0 7
Karstmaize ar sieru un tomātiem		0	0	0	0	0	0	1,10,3,7
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0 0
Vakariņas								
<i>Kopā:</i>								
Diena kopā :		1024.072	44.624	38.606	121.511	0.001	0.004	18.07

piektdiena, 30.novembris

Brokastis								
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0 7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16 1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0 7
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36
<i>Kopā:</i>		284.672	20.7	11.402	26.466	0	0	1.82
Pusdienas								
Itāļu frikadeļu zupa ar spinātiem	300	282	15.4062	17.4225	15.5073	0.0014	0	3.69 1,3,7,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7
Kakao krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	0.005	0.608 7
Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3 1
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84
<i>Kopā:</i>		716.344	24.655	31.856	79.592	0.001	0.01	9.893
Otrā izvēle								
Pasta ar apceptiem dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0 1,3,9
Marinētas bietes(paštaistās)	0	0	0	0	0	0	0	0 0
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0 0
Launags								
Kartupeļu pankūka		0	0	0	0	0	0	0 3
Krējums skābs		0	0	0	0	0	0	0 7
Banāni		0	0	0	0	0	0	0 0
Zāļu tēja		0	0	0	0	0	0	0 0
Cūkurs baltais		0	0	0	0	0	0	0 0
Majonēzes mērce ar zaļumiem	20	89	0.4515	9.1867	1.023	0.0001	0.0002	0.0933 10,3,7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0 0
Cūkurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0 0
<i>Kopā:</i>		108.836	0.452	9.187	6.013	0.	0.005	0.093
Vakariņas								
<i>Kopā:</i>								
Diena kopā :		1109.852	45.806	52.444	112.071	0.002	0.015	11.806