

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdienā, 19.novembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Grīķu pārslu putra	200	145	4.64	1.912	27.38	0.0002	0.001	1.024	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Kliju maize	40	109	4.84	1.08	18.92	0	0	2.32	1
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>382.884</i>	<i>14.65</i>	<i>12.537</i>	<i>52.05</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>3.494</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	200	38	3.3553	1.0409	3.7917	0.0004	0	1.6803	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	49	0.9548	3.6428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
Kiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>722.651</i>	<i>29.504</i>	<i>23.26</i>	<i>97.181</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.245</i>	
<b>Otrā Izvēle</b>									
Vistas gaļas un zāļu zīmīšu n 0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārītas bietes	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>	
<b>Launags</b>									
Kartupeļu - burkānu plācenītis	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kakao dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	7
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>	
<b>Vakariņas</b>									
<i>Kopā:</i>									
<b>Diena kopā :</b>	<b>1105.535</b>	<b>44.154</b>	<b>35.797</b>	<b>149.231</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>11.739</b>		
<b>otrdiena, 20.novembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	100	174	10.5358	13.1705	2.4566	0.0001	0	0.0265	3,7
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494	0	0	1.006	
Zaļumu mērce ar kefiru	20	67	0.4505	6.7552	0.8663	0.0002	0.0001	0.0287	10,3,7
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
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>399.283</i>	<i>14.085</i>	<i>24.559</i>	<i>29.227</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>2.861</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar risiem	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Rudens dārzeņu ragū	250	218	5.3271	12.3217	21.2162	0.0023	0	5.4982	1,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kefirs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>708.563</i>	<i>21.847</i>	<i>28.465</i>	<i>88.909</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>10.436</i>	
<b>Otrā Izvēle</b>									
Pupiņu sautējums ar tomātiem 0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Rivēti burkāni	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>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	0	0	0	0	0	0	0	0	1,10,3,7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
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>	
<b>Vakariņas</b>									
<i>Kopā:</i>									
<b>Diena kopā :</b>	<b>1107.846</b>	<b>35.933</b>	<b>53.024</b>	<b>118.136</b>	<b>0.003</b>	<b>0.005</b>	<b>13.297</b>		
<b>trešdiena, 21.novembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Sausās brokastis kukurūzas 1	50	176	3.6	0.3	39.85	0	0	2.	1,3,5,8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Gaļas pastēte	20	60	4.2014	4.6427	0.3938	0.0001	0	0.1595	7,9
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>423.375</i>	<i>15.184</i>	<i>8.465</i>	<i>71.203</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>3.96</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Cepts vistas giross	60	156	13.2624	11.283	0.342	0	0	0	10,3,7
Vārīti grīķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0001	0.0001	1.9	
Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>710.839</i>	<i>23.088</i>	<i>31.554</i>	<i>81.643</i>	<i>0.</i>	<i>0.01</i>	<i>7.173</i>	
<b>Otrā Izvēle</b>									
Cūkgaļas kotlete	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
Vārīti risi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu 0	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>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Ievārījums	0	0	0	0	0	0	0	0	
Baltmaize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
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>	
<b>Vakariņas</b>									
<i>Kopā:</i>									
<b>Diena kopā :</b>	<b>1134.214</b>	<b>38.271</b>	<b>40.019</b>	<b>152.846</b>	<b>0.</b>	<b>0.015</b>	<b>11.133</b>		

**Ceturtdiena, 22.novembris**

<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	200	144	5.99	3.5	22.3396	0.0002	0.0002	1.62	1,7
Svaigu zemeņu ābolu mērce	30	19	0.1556	0.1239	4.1232	0	0.0021	0.4548	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
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	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>337.54</b>	<b>10.186</b>	<b>9.831</b>	<b>53.509</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>4.025</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Liellopa gaļas gulašs	80	137	11.609	8.8157	2.6385	0.0003	0	0.1528	1,7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	119	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>723.582</b>	<b>31.436</b>	<b>27.385</b>	<b>85.034</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>12.05</b>	

<b>Otrā IZVĒLE</b>									
Maltās gaļas mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Grūbu irdenā biezputra ar zaļo	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Baltie redīsi ar burkāniem	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

<b>Launags</b>									
Makaronu piena zupa	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Saldskābmaize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Vārīta desa	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārīta cūkgāja	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sviests	0	0	0	0	0	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**Diena kopā :** 1061.122 41.622 37.216 138.543 0.001 0.004 16.075

**Piektdiena, 23.novembris**

<b>Brokastis</b>									
Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5.216	2.2	28.1892	0.0002	0.0004	3.84	1,7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
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
Vārīta vistas fileja	20	40	6.1436	1.7147	0.072	0.0002	0	0.0377	
Gurķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Banāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>366.578</b>	<b>14.49</b>	<b>8.792</b>	<b>63.617</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>5.378</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	305	13.9322	21.312	14.1172	0.0006	0	4.7079	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Biezpienkāms	50	109	4.206	6.5448	8.352	0	0.006	0	7
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<b>Kopā:</b>		<b>721.143</b>	<b>24.731</b>	<b>31.069</b>	<b>83.031</b>	<b>0.001</b>	<b>0.016</b>	<b>9.147</b>	

<b>Otrā IZVĒLE</b>									
Dārzeņu sakņu sautējums	0	0	0	0	0	0	0	0	
Biešu salāti ar eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

<b>Launags</b>									
Kartupeļu un siera sacepums	0	0	0	0	0	0	0	0	1,11,3,5,7,
Ķirbis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zaļu tēja	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**Diena kopā :** 1087.721 39.221 39.861 146.648 0.001 0.016 14.525