

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas			Šķiedrvielas			Alerģēni
			Tauki	Oghidrāti	Sāļi	Cukurs	as		
<b>Pirmdiena, 5.novembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Piena zupa ar risiem	250	98	3.905	1.8475	16.5638	0.0002	0.0002	0.2275	7
Kīju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		213.288	6.555	6.553	31.754	0	0.005	1.588	
<b>Pusdienas</b>									
Zāļu lēcu zupa ar dārzeņiem	200	183	6.0232	10.5307	15.9285	0.0002	0	5.2376	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.4084	12.4374	3.6072	0.0001	0	0.1976	1,7
Vārīta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0001	0	1.7	1
Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem	70	40	0.776	2.3426	4.264	0.0002	0.0004	0.9964	
Rudzī maizīte	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		778.929	25.961	30.271	99.15	0.001	0	10.929	
<b>Otrā izvēle</b>									
Dārzeņu - gaļas sautējums	0	0	0	0	0	0	0	0	
Baltie redīsi ar burkāniem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
<b>Launags</b>									
Biezpiena - kartupeļu plācentis	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Tēja	0	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
<b>Vakariņas</b>									
Kopā:									
<b>Diena kopā :</b>		<b>992.216</b>	<b>32.516</b>	<b>36.823</b>	<b>130.904</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>12.517</b>	
<b>Otrdiena, 6.novembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Sepiņu graudu pārslu putra	200	164	6.816	3.2	30.4392	0.0002	0.0004	3.84	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Svaigu dārzeņu plāte	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Kefīra-krējuma mērcē ar zaļumiem	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Sēkļu 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
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		362.919	10.876	9.407	64.865	0	0	5.59	
<b>Pusdienas</b>									
Gaļas zupa ar tomātiem	300	354	21.8082	25.1766	9.546	0.0003	0	2.514	
Dārzeņu saku sautējums	250	180	6.4925	0.4968	36.1238	0.0002	0	7.535	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzī maizīte	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		715.34	33.82	26.583	81.35	0.001	0.004	14.469	
<b>Otrā izvēle</b>									
Iecienītās dārzeņu ragū	0	0	0	0	0	0	0	0	1,9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
<b>Launags</b>									
Ābolu - ķiršu pankūka	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Bumbieri	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
<b>Vakariņas</b>									
Kopā:									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1078.258</b>	<b>44.696</b>	<b>35.99</b>	<b>146.215</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>20.059</b>	
<b>Trešdiena, 7.novembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Baltmaizīte	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	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		297.842	20.87	7.387	39.766	0	0	1.65	
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Krējuma - tomātu mērcē	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Biešu salāti	70	39	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Jogurta zemu kokteilis	200	151	5.35	3.2	24.8	0	0	0.9	7
Rudzī maizīte	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		848.06	33.087	28.835	111.758	0	0	9.559	
<b>Otrā izvēle</b>									
Cūkgaļas gulašs	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rivēti burkāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
<b>Launags</b>									
Auzu pārslu putra	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Svaigu zemu ābolu mērcē	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzī sviestmaizē ar vārītu cūkgaļu	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Svaigi dārzeņi	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	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
<b>Vakariņas</b>									
Kopā:									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1145.902</b>	<b>53.757</b>	<b>36.222</b>	<b>151.524</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11.209</b>	

**Ceturtdiena, 8.novembris**

<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sāļskābmaize	40	92	2.62	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
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		320.649	12.801	7.293	52.987	0.	0.005	4.404	
<b>Pusdienas</b>									
Svaigū kāpostu zupa	250	185	3.725	14.423	9.745	0.0002	0	3.4038	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dilēm	70	45	3.5833	3.2426	0.2788	0	0	0.1142	1,11,3,4,5
Vārīti rīsi	200	227	4.498	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	25	1.21	0.236	4.2938	0.0001	0.0001	3.888	9
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Kopā:		711.514	20.87	27.379	93.435	0.001	0.	11.127	
<b>Orā Izvēle</b>									
Sautēti dzērveņi	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Biešu - burkānu salāti	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Karstmaize ar sienu	0	0	0	0	0	0	0	0	1,10,3,7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
<b>Vakariņas</b>									
Kopā:									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1032.363</b>	<b>33.671</b>	<b>34.672</b>	<b>146.422</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>15.531</b>	

**Piektdiena, 9.novembris**

<b>Brokastis</b>									
Prosas biezputra	200	146	5.278	2.609	25.476	0.0002	0.001	1.178	7
Biendoretas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Vārīta vistas gaļa	20	44	4.6254	2.8453	0.0138	0	0	0.4625	
Sēkļu maize	25	74	2.625	1.6	11.775	0	0	1.075	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Cigoriju kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		368.692	15.002	12.467	49.13	0.	0.007	3.055	
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	260	338	12.5147	23.0026	19.5478	0.0003	0	4.7592	1,3,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Upēju uzpītenis	80	81	1.0216	0.1184	18.4152	0	0.012	1.0416	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
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	
Kopā:		708.916	23.104	28.261	87.493	0.	0.012	9.941	
<b>Orā Izvēle</b>									
Kartupeļu sautējums	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Kīrbis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
<b>Launags</b>									
Cepši kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kāffis	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Banāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
<b>Vakariņas</b>									
Kopā:									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1077.608</b>	<b>38.107</b>	<b>40.728</b>	<b>136.623</b>	<b>0.001</b>	<b>0.019</b>	<b>12.996</b>	