

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltums vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedriels	Alerģēni
Pirmdienā, 12.novembris									
Brokastis									
Prosas biezputra	200	146	5.278	2.609	25.476	0.0002	0.001	1.178	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
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Kolrābji	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ciņoriņu kafijas dzēriens ar pier	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:		380.837	15.054	9.823	59.186	0.	0.007	2.321	
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	110	2.1096	6.2993	10.7228	0.002	0	3.9128	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgalu	180	423	13.7959	21.5743	43.3183	0.0002	0	2.1346	
Kāpostu salāti ar burkāniem un 70	39	9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007		2.1	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		715.048	18.721	31.391	88.024	0.002	0.001	9.845	
Otrā izvēle									
Zirņu biezputra	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Kūpinātas gaļas mērce ar krēju	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vāriņas bietes	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Maigais biezu piens sacepums		0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Krējums skābs		0	0	0	0	0	0	0	7
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja		0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Vakariņas									
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā :									
		1095.885	33.775	41.214	147.21	0.003	0.008	12.166	
Otdiena, 13.novembris									
Brokastis									
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.2336	0.0002	0.0002	0.026	1,7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
Vārīta vistas gaļa	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīta desa	20	51	2.1	4.5	0.62	0	0	0	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
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		371.758	11.798	12.039	53.734	0.	0.008	3.154	
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156	
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
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0.6824	2.0818	2.3055	0.0001	0	1.44	7
Augļu - ogu kompots	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		734.524	29.754	29.747	84.928	0.002	0.001	7.998	
Otrā izvēle									
Apcepti rudens dārzeņi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kolrābja salāti ar krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Sausās brokastis kukurūzas pārslas		0	0	0	0	0	0	0	1,3,5,8
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
Kliju maize		0	0	0	0	0	0	0	1
Sviests		0	0	0	0	0	0	0	7
Gurķi		0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Vakariņas									
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā :									
		1106.283	41.552	41.785	138.662	0.002	0.009	11.151	
Trešdiena, 14.novembris									
Brokastis									
Omelete	100	144	10.2958	10.0205	2.1191	0.0001	0.0001	0.0265	3,7
Tvaicēti brokoļi	0	0	0	0	0	0	0	0	
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
Auzu pārslu cepumi	30	152	2.49	7.2	18.3	0	0	0	1,7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		490.077	17.59	24.132	48.328	0.	0.005	2.678	
Pusdienas									
Borščs ar gaļas frikadelēm	300	262	9.0054	17.7915	16.1122	0.0016	0.0015	3.5362	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Panna Cotta	70	137	3.43	9.4168	9.611	0	0.007	0	7
Smiltsērķšķu ķīselis	120	118	0.1544	0.3613	28.9985	0	0.024	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Kopā:		736.203	18.168	30.63	95.052	0.002	0.033	7.126	
Otrā izvēle									
Rudens dārzeņu ragū	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Rivēti burkāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Rauga pankūka		0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
levārijums		0	0	0	0	0	0	0	
Svaigi dārzeņi		0	0	0	0	0	0	0	
Jogurta mērce		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	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Vakariņas									
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā :									
		1226.28	35.758	54.761	143.379	0.002	0.038	9.804	

ceturtdiena, 15.novembris

Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
levārfjums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Gurķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	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	0.005	0	
Kopā:		336.768	9.49	12.46	48.484	0.	0.005	3.934	
Pusdienas									
Zivju zupa	250	80	7.3928	1.0644	9.947	0.0002	0	3.2581	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	110	217	12.2134	17.5255	2.4472	0.0001	0	1.2926	1,7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu komposts	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
Kopā:		700.51	28.807	25.018	88.22	0.001	0.	11.474	
Otrā izvēle									
Grūbu risotto ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	1,9
Sarkano kāpostu salāti	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Kartupeļu un maltās gaļas sacepums	0	0	0	0	0	0	0	0	3,9
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	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	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Vakariņas									
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā :		1037.278	38.297	37.478	136.704	0.001	0.006	15.408	

piektdiena, 16.novembris

Brokastis									
Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
Zemeņu mērce	20	10	0.1285	0.064	2.201	0	0.001	0.2656	
Aknu pastēte	20	52	3.314	3.8217	1.3021	0	0	0.2602	7,9
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Gurķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Kopā:		321.689	19.162	10.739	36.144	0	0.011	2.326	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Piena mērce mājās gaumē	40	35	1.3094	2.1439	2.5602	0.0004	0	0.1196	1,7
Sautēti skābētie kāposti	100	91	1.539	5.3772	7.975	0.0008	0.005	2.3905	
Ogas Zeleja	50	65	1.408	0.0365	14.4275	0	0.0075	0.4475	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		781.393	25.666	35.033	86.555	0.002	0.017	9.874	
Otrā izvēle									
Gaļas bumbiņa ar rīsiem	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Rīvīti burkāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Mafins	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Cepumi "Skolas"	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,5,7,8
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Vakariņas									
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā :		1103.082	44.828	45.772	122.699	0.002	0.028	12.2	