

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	150	75	1.687	3.158	9.755	0.45	1.5	1.987	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	26	0.826	1.689	1.728	0.06		1.127	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		551	20.40	19.39	71.59	1.110	1.500	4.214	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4.069	4.868	10.661	0.84		4.172	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeni saldā krējuma mērcē	150	71	3.004	3.163	7.382	0.63		3.961	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		605	20.29	17.78	90.23	1.740	0.060	14.402	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	50	157	10.241	10.002	6.301			0.039	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0.301	2.445	1.547	0.027		0.019	1;7
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0.773	1.381	3.536			1.931	
Lestenes Auzu cepumi	40	156	2.2	6.	23.4				1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		635	24.89	24.33	77.68	0.177	0	6.428	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Krāsni apcepti dārzeni ar pākšu pupiņām	100	52	2.396	2.422	4.975	0.8		3.163	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	60	42	1.062	3.096	2.301	0.06	0.06	1.315	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		543	15.69	18.17	77.16	1.660	0.510	7.990	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu plov	150	220	4.185	8.033	32.731	0.75		2.627	
Marinētu gurķu salāti	50	26	0.399	1.501	2.928			0.011	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		571	13.21	17.37	89.47	1.350	0	11.326	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	250	125	2.811	5.263	16.258	0.75	2.5	3.312	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.101	2.252	2.304	0.08		1.502	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		700	24.60	23.44	95.17	1.630	2.500	5.914	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	171	6.782	8.114	17.768	1.4		6.953	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeni saldā krējuma mērcē	200	95	4.006	4.217	9.843	0.84		5.281	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		779	25.66	24.36	113.53	2.600	0.080	19.506	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0.501	4.075	2.579	0.045		0.032	1;7
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Lestenes Auzu cepumi	40	156	2.2	6.	23.4				1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		765	30.50	30.47	90.25	0.245	0	8.212	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Krāsni apcepti dārzeni ar pākšu pupiņām	150	78	3.594	3.633	7.462	1.2		4.744	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	80	55	1.416	4.128	3.068	0.08	0.08	1.754	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		715	20.70	24.61	100.30	2.355	0.680	10.767	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	226	10.515	8.264	26.942	1.		9.314	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu plov	200	293	5.58	10.71	43.642	1.		3.502	
Marinētu gurķu salāti	50	26	0.399	1.501	2.928			0.011	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		787	20.53	23.64	121.20	2.000	0	17.027	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	250	125	2.811	5.263	16.258	0.75	2.5	3.312	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.101	2.252	2.304	0.08		1.502	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		825	29.87	27.51	111.66	1.830	2.500	5.914	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	300	205	8.138	9.737	21.322	1.68		8.344	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeni saldā krējuma mērcē	200	95	4.006	4.217	9.843	0.84		5.281	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.24	0.12	2.85	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		902	28.82	28.29	132.30	3.010	0.120	22.375	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0.501	4.075	2.579	0.045		0.032	1;7
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Lestenes Auzu cepumi	40	156	2.2	6.	23.4				1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		854	33.28	30.81	108.14	0.295	0	10.425	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Krāsni apcepti dārzeni ar pākšu pupiņām	150	78	3.594	3.633	7.462	1.2		4.744	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0.98	9.055	3.73	0.1		0.07	1;7
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			1.
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	80	55	1.416	4.128	3.068	0.08	0.08	1.754	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		848	24.17	28.82	120.20	2.630	0.830	11.523	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	300	271	12.618	9.917	32.33	1.2		11.177	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu plov	250	366	6.975	13.388	54.552	1.25		4.378	
Marinētu gurķu salāti	50	26	0.399	1.501	2.928			0.011	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		905	24.03	27.97	137.50	2.450	0	19.766	