

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BG. BL.

5.- 6. klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Pirmdiena, 2.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	145	2.0016	10.3492	10.8153	0.0025	0.002	3.8692	9
Makaroni jūrnieku gaumē	250	342	16.612	13.2435	38.69	0.0014	0	3.7225	1,3
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Baltie redīsi ar burkāniem	120	24	1.26	0.18	4.14	0	0	3.12	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>724.281</i>	<i>21.944</i>	<i>33.841</i>	<i>82.153</i>	<i>0.004</i>	<i>0.003</i>	<i>10.714</i>	
Otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Baltā mērce	70	54	0.0882	0.9864	11.1577	0.0001	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>868.881</i>	<i>23.081</i>	<i>26.879</i>	<i>130.681</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.846</i>	
Trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Cepti vistas šķiņķīši	80	237	20.0304	17.362	0.0552	0.0003	0	0.0212	
Tomātu mērce	50	35	0.8919	1.7837	3.7045	0.0001	0	0.0502	1
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	42	1.18	2.23	4.1498	0.0001	0.0001	3.78	9
Rabarberu un zemeņu biezais ķīselis	50	38	0.1488	0.0448	8.9858	0	0.0065	0.52	
Mandeļu piens	50	115	3.8	10.8	0.74	0	0	3.04	8
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>797.065</i>	<i>33.979</i>	<i>33.177</i>	<i>88.997</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>10.535</i>	
Ceturtdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0008	0	3.173	
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>702.926</i>	<i>33.111</i>	<i>26.06</i>	<i>80.596</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>16.339</i>	
Piektiena, 6.marts									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	200	5.877	14.0379	12.3681	0.0002	0	3.378	9
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>751.331</i>	<i>23.022</i>	<i>35.462</i>	<i>85.13</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.215</i>	

pirmidiena, 9.marts**Pusdienas**

Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Kopā:		718.266	21.56	28.225	93.758	0.002	0.006	12.282	

otrdiena, 10.marts**Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Baltā mērce	70	54	0.0882	0.9864	11.1577	0.0001	0	0	
Apcepti dārzeņi pastai ar tomātu mērci	70	39	1.2109	1.6854	4.5464	0.0007	0	2.1821	
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0001	0.0001	2.85	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16	0	0	0	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
Kopā:		775.599	18.152	28.54	109.924	0.001	0.002	13.014	

trešdiena, 11.marts**Pusdienas**

Vistas gaļas kotlete	70	146	12.2923	9.1402	3.5658	0.0006	0	0.363	1,3
Burkānu un kartupeļu biezenis	180	107	2.9202	4.0078	14.2412	0.0013	0	5.2781	9
Burkānu salāti ar eļļu	120	123	1.14	9.828	7.2684	0.0004	0.0018	4.104	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopā:		719.44	20.384	27.96	95.399	0.002	0.002	11.687	

ceturtdiena, 12.marts**Pusdienas**

Makaronu zupa bez piena	300	126	2.8425	1.68	24.7275	0.0003	0	0.765	1,3
Vistas gaļas gulašs	120	176	11.8408	11.9898	4.3974	0.0001	0	1.1346	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kopā:		704.572	25.535	25.401	92.616	0.001	0.003	9.915	

piektdiena, 13.marts**Pusdienas**

Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0013	0	6.0204	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	200	336	20.1656	24.67	8.242	0.0002	0	1.8572	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Maize ar saulespuķu sēklām bez glutēna	20	54	0.5	1.52	8.6	0	0	2.	
Kopā:		799.813	26.83	27.778	108.865	0.002	0.016	14.626	