

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

1.-4.klase

pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		393	13.54	14.67	51.58	0.200	0.200	4.040	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.12	0.6	1.242	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		692	24.93	22.30	97.27	0.920	1.600	11.780	
Launags									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
kopā:		252	9.58	16.81	15.73	0	5.000	0.760	
Vakariņas									
Zemnieku brokastis	200	242	11.334	12.035	21.32	0.32		3.03	3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8			0.5	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		341	13.78	14.71	36.67	0.320	3.000	4.290	
Diena kopā:		1678	61.83	68.49	201.24	1.440	9.800	20.870	
otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		401	24.49	14.94	40.94	0.200	0.400	4.344	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28		3.605	1.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Dzēriens	150	72	0.248		17.55				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
kopā:		774	23.31	28.88	97.07	1.680	1.100	11.177	
Launags									
Kēkss (50g)	50	191	3.07	8.06	26.245		12.21	0.02	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		248	3.89	8.36	38.45	0	12.210	0.720	
Vakariņas									
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Vārīti cisiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.
Tomātu mērce	50	28	0.678	1.128	3.642	0.05		0.613	
Zaļie zirnīši konservēti	50	26	1.8	0.2	4.3				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		403	12.95	18.56	44.80	0.200	0	4.712	
Diena kopā:		1826	64.65	70.74	221.27	2.080	13.710	20.953	



trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Kausētais siers	30	86	3.3	7.8	0.48				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		344	11.03	12.46	46.50	0.200	1.000	1.180	
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	133	5.348	7.522	10.788	0.2		2.464	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	157	9.225	9.687	7.551	0.28		0.978	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	7.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		662	22.67	30.63	70.68	1.665	1.000	12.960	
Launags									
Cepumi "Skolas"	50	234	3.6	7.45	34.05				1;3;5;7;8
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7.
kopā:		469	10.99	11.70	75.65	0	0	0.700	
Vakariņas									
Pasta ar dārzeņiem	200	329	1.953	10.214	49.429	0.72		4.088	1;9
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1.642	4.528	3.41	0.12		1.097	7.
Karstais ābolu dzēriens ar brūklenēm	200	27	0.099	0.087	6.176			0.29	
kopā:		573	12.69	23.29	69.30	0.840	0	6.235	
Diena kopā:		2048	57.38	78.08	262.12	2.705	2.000	21.075	
ceturtdiena, 2.oktobris									
Brokastis									
Tīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	69	3.12	5.7	1.26				1.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		377	12.75	18.15	38.99	0.200	0.400	4.900	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	134	9.083	9.679	2.645	0.2		1.194	1;3
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Biešu un ābolu salāti	120	85	1.498	3.811	10.852	0.36	0.6	2.784	
Formas maize Lauku	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Dzēriens	200	96	0.33		23.4				
kopā:		751	25.67	25.88	102.54	1.140	0.600	7.260	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		224	16.46	2.70	33.38	0	0	1.460	
Vakariņas									
Dārzeņu ragū	200	198	3.522	12.299	18.469	0.06	0.06	5.554	9.
Maltas cūkgāļas veltnītis	80	216	15.652	14.395	5.777	0.111		0.408	1;3;7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		484	22.11	27.34	36.72	0.171	3.060	7.122	
Diena kopā:		1835	77.00	74.06	211.63	1.511	4.060	20.742	



Daily

piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēn
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		348	9.94	12.85	48.79	0.200	6.000	2.088	
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	80	185	14.99	12.595	2.879	0.08		0.228	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12	3.618	7.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Udens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		644	26.16	27.72	70.29	1.216	1.120	13.086	
Launags									
Ābolu pankūka	150	376	10.223	20.006	38.122	0.3	4.8	0.46	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		514	16.92	26.44	51.85	0.300	9.800	1.494	
Vakariņas									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Sviestmaize ar sieru	45	158	6.55	9.905	10.5			0.76	1;7
Griķu pārslu putra	200	188	7.52	3.712	31.43	0.2	1.	1.024	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		423	14.89	13.92	59.13	0.200	6.000	2.484	
Diena kopā:		1929	67.90	80.93	230.06	1.916	22.920	19.152	

 Marika Raičonoka

