



Daily

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

1.-4.klase

pirmdienas, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		339	13.83	13.05	42.03	0.200	0.200	0.785	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
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.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		822	25.39	33.86	94.54	0.909	0.250	10.001	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		312	21.26	6.65	40.30	0	10.000	3.199	
Vakariņas									
Rīsi ar dārzeņiem	230	237	4.125	7.388	38.662	0.828		3.162	
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98			0.4	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
kopā:		341	6.71	12.02	50.93	0.828	0	4.322	
Diena kopā:		1814	67.19	65.58	227.80	1.937	10.450	18.307	
otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;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.
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	30	67	5.61	4.62	0.66				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		384	15.04	17.02	41.51	0.200	0.400	4.600	
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	200	238	10.314	12.541	20.314	0.6		3.725	7.
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1.642	4.528	3.41	0.12		1.097	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
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.
kopā:		539	18.25	25.46	56.97	1.520	1.400	11.285	
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kēkss (50g)	75	287	4.605	12.089	39.368		18.315	0.029	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		344	5.42	12.39	51.58	0	18.315	0.729	
Vakariņas									
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0.067		0.672	1;3;7
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	50	1.584	1.56	7.272	0.12		3.72	
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.
kopā:		527	18.66	17.95	72.16	0.417	5.000	7.277	
Diena kopā:		1794	57.36	72.82	222.21	2.137	25.115	23.891	



trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		391	18.15	22.93	26.20	0.400	0.100	2.436	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	78	2.542	4.246	7.213	0.6		1.496	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.48	0.12	2.85	
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:		746	23.33	30.24	92.38	1.540	0.120	10.179	
Launags									
Rosols ar desu	120	252	5.284	21.541	8.782	0.152	0.12	1.166	10;3;7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		329	7.73	22.13	23.24	0.152	5.120	2.326	
Vakariņas									
Rauga pankūka	100	236	6.143	8.264	33.695		0.5	0.047	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		307	6.77	8.63	50.00	0	0.500	3.347	
Diena kopā:		1772	55.98	83.93	191.82	2.092	5.840	18.288	
ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8.192	4.064	27.439	0.2	0.4	3.616	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		330	10.12	12.86	42.61	0.200	0.400	4.526	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	198	9.702	12.297	11.808	0.25		2.543	3.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	180	363	15.546	17.154	36.379	0.18		1.93	1;3;7
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	100	54	1.316	3.557	4.053	0.075	0.275	2.432	
Formas maize Lauku	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		699	28.04	35.43	65.51	0.505	1.275	9.354	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	94	12.576	3.52	2.992				7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		199	14.69	8.17	16.50	0	3.000	0.760	
Vakariņas									
Cepti kartupeļi ar olu	180	280	6.796	17.559	23.007	0.495		3.389	3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		539	17.03	26.45	56.61	0.495	0	7.049	
Diena kopā:		1767	69.87	82.90	181.23	1.200	4.675	21.689	



Daily

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		294	10.72	12.42	36.20	0.200	0.200	3.728	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepta vistas gaļa	70	161	15.22	10.019	1.448	0.07		0.109	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Siera mērce ar kiploku	50	66	1.41	6.213	1.101	0.04		0.027	1,7
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Formas maize Lauku	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825	1.
kopā:		749	31.50	28.79	88.41	1.350	1.000	9.889	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		361	10.53	15.51	44.65	0	5.000	2.904	
Vakariņas									
Dārzeņu sakņu sautējums	250	155	6.39	3.183	24.555	0.25		8.999	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		350	9.29	15.84	41.69	0.250	3.000	10.649	
Diena kopā:		1754	62.04	72.55	210.95	1.800	9.200	27.170	

Strukt. vadīt. J. Mikhajloviča jny

Saraksts: