



Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

1.-4.klase

	pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģē
Brokastis										
Mannā biezputra ar ķirbi	200	144	6.804	3.044	22.182	0.2	1.	0.548	1.7	
Kanēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796		1.
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84			0.76		1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			1.65		1.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14					7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		395	12.40	15.87	49.57	0.200	2.500	3.754		
Pusdienas										
Biešu zupa	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105		7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.9
Cūkgala saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31		1.
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06		7.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1.439	3.767	2.681		1.	1.186		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43			1.65		1.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.16		1.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46					
kopā:		790	17.94	25.76	108.45	1.060	1.200	12.095		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096					7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74		1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		244	17.60	11.07	17.73	0	0	1.740		
Vakariņas										
Plovs ar cūkgali	250	503	19.161	20.714	60.164	1.		2.965		
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486		
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65		1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		642	22.48	24.17	82.64	1.200	1.000	7.101		
Diena kopā:		2072	70.43	76.87	258.40	2.460	4.700	24.690		
	otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģē
Brokastis										
Olu kultenis	150	221	15.804	15.256	3.685	0.15		0.04		3.
Zaļie zirnīši bufetei	30	24	1.98	0.15	3.69			1.29		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76		1.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16		1.
Kausētais siers	30	86	3.3	7.8	0.48					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		440	25.09	24.22	27.60	0.150	0	3.250		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39		9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	80	96	8.681	6.233	1.249	0.32		0.712		
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832		
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.759	15.355	6.978	0.36	1.8	4.201		
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16		
Formas maize Lauku	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76		
kopā:		713	21.14	29.24	90.45	1.060	6.800	12.880		
Launags										
Biezpiena sacepums	70	131	12.843	1.9	15.458			9.1	0.029	1.1
Piens	200	96	6.4	4.	9.					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		283	20.03	6.15	36.66	0	9.100	0.729		
Vakariņas										
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	230	179	14.899	6.595	13.745	0.23		4.902		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035		
Dzēriens	200	96	0.33		23.4					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76		
kopā:		369	18.31	10.22	50.17	0.330	0.500	6.697		
Diena kopā:		1805	84.57	69.83	204.88	1.540	16.400	23.556		



trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģē
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				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		332	10.74	14.07	41.18	0.200	0.200	2.480	
Pusdienas									
Vistas gaļas harčo	200	202	10.81	9.486	18.182	0.45	0.4	0.599	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas veltnītis tomātu mērcē	100	210	14.51	13.576	7.237	0.218		0.366	1.3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
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:		763	34.19	29.95	86.55	0.988	2.600	12.226	
Launags									
Kēss	50	193	2.05	8.7	26.2				1.3
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		216	2.57	8.80	31.21	0	5.000	0	
Vakariņas									
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Kartupeļu - burkānu plācenītis	70	94	2.269	4.11	11.578	0.594		2.105	1.3
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		476	13.52	14.90	72.00	0.774	5.000	3.971	
Diena kopā:		1787	61.02	67.72	230.94	1.962	12.800	18.677	
ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģē
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
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		304	9.73	12.27	39.88	0.200	5.200	3.228	
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.371	4.064	8.923	0.36	0.004	3.656	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	120	91	1.487	6.299	6.829	0.36		2.34	
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
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1
kopā:		687	23.38	24.31	91.84	1.020	1.004	12.427	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	217	17.986	6.552	21.162		7.	0.021	1
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		335	19.58	12.85	34.18	0	7.000	0.721	
Vakariņas									
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāļu un rīsiem	250	299	15.566	20.086	14.095	0.525		4.907	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				
kopā:		513	24.93	24.81	46.52	0.525	0	7.317	
Diena kopā:		1839	77.61	74.23	212.42	1.745	13.204	23.693	



Daily

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģē
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.76	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44			0.3	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		334	11.01	13.05	42.53	0.200	0.400	4.644	
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	85	3.304	0.809	16.074	0.38		1.834	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar ķirbi un ziedkāpostiem	80	171	10.866	10.845	6.832	0.32		1.183	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1.488	6.192	3.168	0.12		0.72	7.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Klijū maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
kopā:		639	24.25	21.47	84.15	0.970	5.000	10.857	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;
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:		398	16.04	18.56	41.56	0	5.000	2.784	
Vakariņas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	250	327	17.229	20.751	17.713	0.25		4.984	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.405	8.524	4.839	0.22		2.88	10;.
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:		505	20.71	29.80	37.84	0.470	5.000	8.624	
Diena kopā:		1877	72.01	82.87	206.07	1.640	15.400	26.909	

*Ārsta ieteikums ievērotāja
J. Miklaševiča*

Paraksts: