

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

5.-9.klase

	pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	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	30	102	7.44	8.04					7.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		410	16.34	19.86	42.25	0.200	0.200	0.785		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.	
Cūkgālas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1.7	
Vārīta pasta - makaroni	230	457	1.288	7.13	82.8	0.92		3.91	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	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	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:		1014	26.74	36.49	129.91	1.229	0.250	12.186		
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	250	258	4.484	8.031	42.024	0.9		3.437		
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:		362	7.07	12.66	54.29	0.900	0	4.597		
Diena kopā:		2098	71.41	75.66	266.75	2.329	10.450	20.767		
	otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	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:		427	16.96	17.93	48.06	0.250	0.500	5.560		
Pusdienas										
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	280	333	14.44	17.557	28.44	0.84		5.215	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	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
kopā:		693	24.09	32.01	74.09	1.960	1.500	14.413		
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	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64		
Cūkgālas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0.067		0.672	1.3.7	
Skābā krējuma mērce	75	84	1.226	7.272	3.529	0.075		0.336	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:		633	20.80	20.75	90.11	0.512	5.000	8.128		
Diena kopā:		2097	67.27	83.08	263.83	2.722	25.315	28.830		



trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	150	193	14.622	12.829	3.493	0.6	0.15	0.04	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:		456	23.03	27.21	27.36	0.600	0.150	2.450	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	104	3.389	5.662	9.617	0.8		1.995	1.3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas galas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1.3
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.48	0.12	2.85	
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.
Dzēriens	200	96	0.33		23.4				
kopā:		864	26.97	32.47	112.42	1.810	0.120	12.973	
Launags									
Rosols ar desu	150	316	6.605	26.927	10.978	0.19	0.15	1.457	10.3;7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		429	9.08	31.64	25.66	0.190	5.150	2.617	
Vakariņas									
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1.3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		439	9.94	12.77	70.75	0	0.750	3.370	
Diena kopā:		2187	69.02	104.09	236.19	2.600	6.170	21.410	
ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	250	230	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52	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:		376	12.17	13.87	49.47	0.250	0.500	5.430	
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	280	564	24.183	26.685	56.59	0.28		3.002	1.3;7.9
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	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:		933	37.57	45.11	92.29	0.605	1.275	11.251	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	118	15.72	4.4	3.74				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:		223	17.83	9.05	17.25	0	3.000	0.760	
Vakariņas									
Cepti kartupeļi ar olu	250	388	9.439	24.388	31.954	0.688		4.708	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:		648	19.67	33.28	65.55	0.688	0	8.368	
Diena kopā:		2180	87.24	101.31	224.56	1.543	4.775	25.809	



Daily

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Siera mērce ar kiploku	75	99	2.115	9.32	1.652	0.06		0.041	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	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
kopā:		871	34.22	32.15	108.36	1.420	1.000	10.959	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;
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									
Dārzenu sakņu sautējums	300	186	7.668	3.82	29.466	0.3		10.798	
Krējums skābs	50	101	1.3	10.	1.35				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:		442	11.35	22.47	47.41	0.300	3.000	12.448	
Diena kopā:		1968	66.82	82.55	236.61	1.920	9.200	30.039	

Saskaņots: Stukst. vad. J. Licklaiverda Jey

Saskaņots:

