

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

5.-9.klase

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģe
Brokastis									
Mannā biezputra ar ķirbi	250	180	8.505	3.805	27.728	0.25	1.25	0.685	1.7
Kanēļcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84				1.
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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		431	14.10	16.63	55.12	0.250	2.750	3.891	
Pusdienas									
Biešu zupa	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7.9
Vārīta pasta - makaroni	230	457	1.288	7.13	82.8	0.92		3.91	1.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1.439	3.767	2.681			1.186	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.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
kopā:		947	21.56	31.49	128.01	1.320	1.200	13.078	
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 cūkgalu	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:		2264	75.75	83.36	283.50	2.770	4.950	25.810	
otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģe
Brokastis									
Olu kultenis	200	294	21.072	20.341	4.913	0.2		0.053	3
Zaļie zirņi bufetei	30	24	1.98	0.15	3.69			1.29	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	
Kausētais siers	30	86	3.3	7.8	0.48				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		513	30.36	29.30	28.83	0.200	0	3.263	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	150	180	16.276	11.687	2.342	0.6		1.336	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.759	15.355	6.978	0.36		4.201	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		1.8	1.16	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	
kopā:		909	31.20	34.98	116.06	1.410	6.800	14.652	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	187	18.348	2.714	22.083				1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		339	25.54	6.96	43.28	0	13.000	0.741	
Vakariņas									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	195	16.195	7.169	14.94	0.25		5.329	
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:		385	19.61	10.79	51.36	0.350	0.500	7.124	
Diena kopā:		2146	106.71	82.04	239.54	1.960	20.300	25.780	



Daily

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģē
trešdiena, 8.oktobris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	250	233	11.088	6.625	32.737	0.25	0.25	2.025	1.7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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.
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:		433	15.37	15.94	57.19	0.250	0.250	4.045	
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.
Cūkgaļas veļņītis tomātu mērcē	100	210	14.51	13.576	7.237	0.218		0.366	1.3
Vārīti kartupeli	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
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	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
kopā:		833	36.15	30.15	100.97	1.038	2.600	14.164	
Launags									
Kēkss	75	289	3.075	13.05	39.3				1.3
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		312	3.60	13.15	44.31	0	5.000	0	
Vakariņas									
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
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:		533	14.64	15.00	84.82	0.824	5.000	4.202	
Diena kopā:		2112	69.76	74.24	287.28	2.112	12.850	22.411	
ceturtdiena, 9.oktobris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	250	174	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25	2.585	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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.
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:		391	13.07	13.54	55.44	0.250	5.250	4.505	
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	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
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	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1
kopā:		806	27.45	26.71	111.48	1.090	1.004	13.923	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	217	17.986	6.552	21.162		7.	0.021	1.3
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7
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 cūkgaļu un rīsiem	300	359	18.679	24.104	16.914	0.63		5.888	
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:		573	28.04	28.82	49.33	0.630	0	8.298	
Diena kopā:		2105	88.14	81.92	250.43	1.970	13.254	27.447	



Daily

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģē
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	250	232	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1.7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9			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			0.3	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		446	15.05	14.41	62.45	0.250	0.500	7.190	
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 biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	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	
Kliju 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:		723	26.95	22.42	99.96	1.070	5.000	12.957	
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	300	393	20.675	24.901	21.256	0.3		5.98	
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:		571	24.16	33.95	41.38	0.520	5.000	9.620	
Diena kopā:		2139	82.20	89.34	245.35	1.840	15.500	32.551	

Strukturizētais uzturējums
J. Reikleviča
Jm

Paraksts: