

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

1.-4.klase

	pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Ale
Brokastis										
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026		
Kanēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796		
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16		
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65		
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					
Siers	30	102	7.44	8.04						
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		463	18.85	20.19	49.96	0.200	1.700	3.632		
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgalu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					
Cūkgalas strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185		
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10.074	4.992	59.378	0.72				
Kāpostu un ķirbju salāti ar eļļu	120	69	1.681	3.824	6.935	0.36	1.8	3.451		
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		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76		
kopā:		759	27.36	23.63	106.21	1.360	3.000	10.775		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709					
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65		
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		217	14.04	10.32	16.30	0	0	1.650		
Vakariņas										
Plovs ar cūkgalu	230	324	13.315	14.037	36.271	0.92		3.203		
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.795	3.725	11.194	0.24	1.2	2.983		
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		477	16.94	18.11	60.61	1.160	1.200	7.836		
Diena kopā:		1916	77.18	72.25	233.08	2.720	5.900	23.893		
	otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Ale
Brokastis										
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178		
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76		
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65		
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		393	11.36	13.10	57.17	0.200	1.000	3.888		
Pusdienas										
Dārzenu zupa ar cūkgalu	200	103	4.01	5.621	8.947	0.2		3.276		
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468		
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1.442	2.288	1.282			2.129		
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		
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65		
kopā:		651	25.07	26.12	74.66	0.630	5.000	12.993		
Launags										
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	50	110	2.294	2.647	18.789		3.	1.616		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034		
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.			
kopā:		284	9.52	7.33	44.45	0	8.000	3.350		
Vakariņas										
Kartupeļu pankūka	120	282	5.082	18.498	23.424	0.12		3.301		
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76		
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		500	9.28	29.39	47.88	0.120	0	5.711		
Diena kopā:		1828	55.22	75.95	224.16	0.950	14.000	25.942		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2		1.62	1
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		384	13.04	14.57	50.28	0.200	0	3.540	
Pusdienas									
Dārzenu zupa	200	85	2.411	4.254	9.077	0.2		2.901	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				
Cepta cūkgaļas karbonāde	70	163	15.163	10.157	2.698	0.07		0.059	1
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Tomātu un piena mērce	50	29	1.102	1.107	3.599	0.2			
Burkānu salāti ar seleriju sakni	120	50	1.416	2.676	4.98	0.12	0.12	4.536	
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	
Formas maize Lauku	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825	
kopā:		667	27.16	21.39	90.06	0.770	1.120	11.537	
Launags									
Kēkss	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 kartupeli	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		553	24.63	19.19	68.72	0.630	5.000	8.349	
Diena kopā:		1820	67.40	63.96	240.26	1.600	11.120	23.426	
ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ
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
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:		337	11.29	12.69	45.17	0.200	0.200	3.988	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	137	5.425	6.491	14.215	1.12		5.563	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	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Balto redīsu salāti ar majonēzi	100	114	1.154	10.646	2.874	0.014	0.014	1.839	10.3
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:		740	24.60	30.98	88.39	1.414	1.014	13.622	
Launags									
Biezpiena plācenītis	80	174	14.389	5.241	16.93		5.6	0.017	1.3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		271	15.73	9.54	29.68	0	5.600	0.717	
Vakariņas									
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	230	483	20.949	34.321	22.639			1.283	1.7
Marinēti gurķi	70	41	0.35		2.1				
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:		591	23.13	34.67	37.89	0	0	2.933	
Diena kopā:		1939	74.74	87.88	201.13	1.614	6.814	21.260	



Daily

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
Brokastis									
Olu kultenis	150	221	15.804	15.256	3.685	0.15		0.04	3
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:		415	23.11	24.07	23.91	0.150	0	1.960	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	180	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	3
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 kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
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	1
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1
kopā:		633	25.41	19.79	85.99	1.420	6.200	18.515	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		288	19.74	10.44	27.91	0	8.000	2.343	
Vakariņas									
Rauga pankūka	120	283	7.371	9.916	40.434		0.6	0.056	1.3
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		368	8.39	10.24	60.44	0	0.600	0.756	
Diena kopā:		1704	76.64	64.54	198.25	1.570	14.800	23.574	

Struktūrvienības vadītāja
Jekaterina Miklaševiča

Jek

Saskaņots

[Signature]

