

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

5.-9.klase

	pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Ale
Brokastis										
Mannā biezputra	250	191	8.788	3.758	30.292	0.25	0.25	0.032		
Kanēļcukurs	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:		501	20.60	20.94	56.02	0.250	1.750	3.638		
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232		
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	0.92				
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:		879	32.34	27.09	123.13	1.580	3.000	10.822		
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 cūkgaļu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482		
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:		506	18.09	19.33	63.77	1.240	1.200	8.115		
Diena kopā:		2102	85.08	77.69	259.22	3.070	5.950	24.225		
	otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Ale
Brokastis										
Prosas biezputra	250	224	9.398	5.011	35.782	0.25	1.25	1.472		
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:		438	13.24	14.10	64.33	0.250	1.250	4.182		
Pusdienas										
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	250	129	5.012	7.027	11.184	0.25		4.095		
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468		
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	120	43	1.73	2.746	1.538			2.555		
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:		768	29.06	28.94	92.96	0.780	5.000	16.338		
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:		1990	61.10	79.77	249.62	1.150	14.250	29.581		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Aler
Brokastis									
Auzu pārslu putra	250	233	11.088	6.625	32.737	0.25		2.025	1
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
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		431	15.25	15.90	56.83	0.250	0	3.945	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	106	3.014	5.317	11.346	0.25		3.627	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cepta cūkgaļas karbonāde	70	163	15.163	10.157	2.698	0.07		0.059	1
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Tomātu un piena mērce	50	29	1.102	1.107	3.599	0.2			7
Burkānu salāti ar seleriju sakni	120	50	1.416	2.676	4.98	0.12	0.12	4.536	9
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	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	
kopā:		778	29.79	22.70	111.72	0.870	1.120	13.319	
Launags									
Kēkss	75	289	3.075	13.05	39.3				1
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 kartupeļi	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:		2074	73.27	70.94	281.57	1.750	11.120	25.613	
ceturtdiena, 15.janvāris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	250	174	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25	2.585	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		371	13.07	13.54	50.45	0.250	0.250	4.505	
Pusdienas									
Pupu zupa	250	171	6.782	8.114	17.768	1.4		6.953	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				
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	
Balto redīsu salāti ar majonēzi	120	137	1.384	12.776	3.449	0.017	0.017	2.206	10
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	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	
kopā:		937	30.76	37.23	116.94	1.787	1.017	17.086	
Launags									
Biezpiena plācenītis	80	174	14.389	5.241	16.93		5.6	0.017	1
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				
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	300	630	27.324	44.766	29.529	0.001		1.674	
Marinēti gurķi	70	41	0.35		2.1				
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		738	29.50	45.12	44.78	0.001	0	3.324	
Diena kopā:		2318	89.05	105.43	241.84	2.038	6.867	25.632	



Daily

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Ale
Brokastis									
Olu kultenis	200	294	21.072	20.341	4.913	0.2		0.053	
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:		489	28.38	29.15	25.14	0.200	0	1.973	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	226	10.515	8.264	26.942	1.		9.314	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	180	16.276	11.687	2.342	0.6		1.336	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
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	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	
kopā:		832	37.06	27.10	106.89	1.950	6.200	22.940	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		
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	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		288	19.74	10.44	27.91	0	8.000	2.343	
Vakariņas									
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1
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:		439	10.23	12.72	70.55	0	0.750	0.770	
Diena kopā:		2048	95.41	79.41	230.49	2.150	14.950	28.026	

Struktūrvienības vadītāja
Jekaterina Miklaševiča

barokayots

