

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

5.-9.klase

	pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Ale
Brokastis										
Mannā putra	250	189	8.819	3.844	29.656	0.25	0.25	0.031		
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Siers	30	102	7.44	8.04						
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				0.76	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14				1.65	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		514	19.91	20.93	61.32	0.250	0.250	2.441		
Pusdienas										
Boršcs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					
Cūkgala karija mērcē	100	175	10.267	12.97	4.359	0.4		0.33		
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063		
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	66	1.347	5.616	3.13	0.006	0.3	1.475		
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		
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		773	25.39	28.86	101.69	1.636	0.800	9.745		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05		1;1
Karstais ābolu dzēriens ar brūklenēm	200	14	0.073	0.094	2.847			0.29		
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.			
kopā:		258	8.89	13.97	23.74	0	5.000	1.340		
Vakariņas										
Kartupeļu sautējums	300	227	6.237	3.496	41.37	0.3		7.998		
Biezpiens ar krējumu	80	94	12.576	3.52	2.992					
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					
kopā:		456	22.66	13.95	58.36	0.300	0	9.609		
Diena kopā:		2002	76.84	77.71	245.11	2.186	6.050	23.135		
otrdiena, 20.janvāris										
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8		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					
"Vārīta desa" Zālā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		461	15.85	17.65	57.70	0.250	0.500	6.720		
Pusdienas										
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgalu	250	148	4.563	7.016	16.529	0.265	1.25	3.274		1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					
Cēpts vistas šķiņķītis	70	265	20.901	19.781	0.283	0.28		0.03		
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429		
Piena mērcē	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016		1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889		
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:		908	37.28	34.63	109.64	1.077	3.250	12.672		
Launags										
Sviestmaize ar olu pastēti	40	110	3.444	5.672	10.611	0.08		0.769		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
kopā:		264	10.67	10.36	31.28	0.080	0	2.503		
Vakariņas										
Pasta ar dārzeņiem	300	551	2.73	16.293	84.645	1.2		6.732		1
Tomātu mērcē	30	17	0.407	0.677	2.186	0.03		0.368		
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65		1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		672	4.99	21.45	100.20	1.230	0	8.750		
Diena kopā:		2305	68.79	84.08	298.82	2.637	3.750	30.645		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Ale
Brokastis									
Omelete	200	257	19.496	17.105	4.657	0.8		0.053	
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				
Siers	30	102	7.44	8.04					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		554	30.38	34.17	28.53	0.800	0	2.463	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	143	6.631	5.456	16.859	0.25		4.09	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				
Cūkgaļas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	
Vārīti kartupeli	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.24	0.12	2.85	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	
Dzēriens	200	96	0.33		23.4				
kopā:		897	31.31	31.90	118.52	1.100	0.120	15.111	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	182	18.028	2.514	21.633		13.	0.041	1.1
Karstais apelsīnu dzēriens ar smiltserkšķiem	200	18	0.306	0.483	3.439				
Cūkiņš baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		220	18.33	3.00	30.06	0	18.000	0.041	
Vakariņas									
Dārzeņu sakņu sautējums	300	186	7.668	3.82	29.466			10.798	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				
Baltmaize	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				
kopā:		428	12.49	19.03	50.46	0	0	12.718	
Diena kopā:		2099	92.51	88.09	227.56	1.900	18.120	30.333	
ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Ale
Brokastis									
Putnu graudu pārslu putra	250	230	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	
Baltmaize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	
Siers	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		417	14.49	14.40	55.03	0.250	0.500	6.590	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	165	13.779	8.289	8.374	0.25		3.965	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				
Spageti pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	0.92			
Spageti mērce ar cūkgaļu	120	173	10.079	12.554	4.886	0.36		1.038	
Putnu ēdīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.651	3.378	3.455	0.12		2.254	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	
Putnu ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		924	40.75	33.17	112.43	1.650	1.000	10.531	
Launags									
Spageti mērce ar krējumu	80	94	12.576	3.52	2.992				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	
Siers	5	37	0.03	4.125	0.22				
Putnu dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	
Cūkiņš baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		294	20.60	12.50	24.95	0	3.000	1.794	
Vakariņas									
Putnu risotto	300	276	5.859	6.961	47.398	1.35		4.942	
Putnu krējuma ķiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	
Siers	10	75	0.06	8.25	0.44				
Cūkiņš	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cūkiņš baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		494	9.07	21.86	64.94	1.380	3.030	6.603	
Diena kopā:		2130	84.90	81.93	257.34	3.280	7.530	25.518	

Modelēšanas ēdienkarte

Grupa PAMATA

	piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alc
Pusdienis										
Maizīte		250	174	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25	2.585	
Maizīte		10	14	0.1	0.01	3.9				
Maizīte		20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	
Maizīte		20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	
Maizīte		10	75	0.06	8.25	0.44				
Maizīte		50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
		200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:			382	14.06	13.69	51.75	0.250	0.250	5.005	
Pusdienas										
Maizīte		250	106	3.014	5.317	11.346	0.25		3.627	
Maizīte		70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	
Maizīte		250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	
Maizīte		120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	
Maizīte		200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Maizīte		20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	
Maizīte		30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	
kopā:			763	27.72	30.77	90.47	1.020	1.000	16.954	
Pusdienas										
Maizīte		120	283	7.371	9.916	40.434		0.6	0.056	1
Maizīte		10	14	0.1	0.01	3.9				
Maizīte		100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
		200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:			356	8.78	10.28	56.55	0	0.600	0.756	
Pusdienas										
Maizīte		200	196	4.371	4.864	33.758	0.324		3.762	
Maizīte		50	57	1.272	3.758	4.574	0.2		0.013	
Maizīte		75	162	8.475	12.525	3.9				
Maizīte		150	72	4.8	3.	6.75				
Maizīte		20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	
kopā:			542	21.34	24.69	58.44	0.524	0	4.935	
Diena kopā:			2042	71.90	79.43	257.22	1.794	1.850	27.650	

Struktūrvienības vadītāja
Jekaterina Miklaševa

Sarakstots

