

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

1.-4.klase

	pirmdienā, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Ale
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2			1.62	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	69	3.12	5.7	1.26					
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	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		466	16.40	20.15	54.40	0.200	0	4.430		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupelēm	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6		2.956	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					
Maltas cūkgalas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4			0.545	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	48	1.83	3.846	2.689	0.48			1.242	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14				1.65	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				0.76	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43			1.	1.624	
kopā:		665	23.89	20.20	96.40	1.280	1.600	10.889		
Launags										
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.			
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46				1.16	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					
Siers	30	102	7.44	8.04						
kopā:		346	12.96	17.33	34.11	0	5.000	2.960		
Vakariņas										
Kartupeļu sautējums ar kukurūzu	250	210	5.168	5.674	33.811	1.			6.494	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81					
Marinēti gurķi	60	35	0.3		1.8					
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					
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.			
kopā:		455	7.89	20.40	52.14	1.000	5.000	7.254		
Diena kopā:		1932	61.14	78.07	237.05	2.480	11.600	25.533		
	otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Ale
Brokastis										
Cetur graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4		3.584	
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					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		383	13.27	13.40	50.17	0.200	0.400	6.394		
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar putrainiem	200	117	4.015	7.926	6.767	0.8	1.		2.349	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					
Plovs ar cūkgalu	230	324	13.315	14.037	36.271	0.92			3.203	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6		4.147	
Dzēriens	150	72	0.248		17.55					
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:		726	22.22	29.91	90.27	1.960	1.600	12.109		
Launags										
Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		0.8		0.033	1;11
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		206	16.95	2.90	28.29	0	0.800	0.733		
Vakariņas										
Vistas gaļa tomātu mērcē	100	150	9.88	10.018	4.782	0.1			0.71	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18			1.901	
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:		491	16.22	19.57	61.49	0.280	0	4.261		
Diena kopā:		1807	68.65	65.78	230.23	2.440	2.800	23.497		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	200	169	5.21	2.96	30.048	0.4	1.	2.82	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	
Kausētais siers	30	86	3.3	7.8	0.48				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		323	10.20	11.24	44.72	0.400	1.000	3.580	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	65	2.021	4.271	4.766	0.6		2.89	
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0.07		0.199	1.3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	
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 cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		606	25.13	27.03	63.11	1.855	0	12.543	
Launags									
Šarlote ar āboliem	100	215	4.89	7.126	32.348		17.5	1.341	1.3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		367	12.08	11.38	53.55	0	17.500	2.041	
Vakariņas									
Pasta ar sieru	280	564	24.183	26.685	56.59	0.28		3.002	1.3
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
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:		715	27.43	32.13	77.82	0.480	0.100	7.027	
Diena kopā:		2011	74.84	81.78	239.19	2.735	18.600	25.191	
ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1.3
"Vārīta desa" Zālā dakšiņa""	30	69	3.12	5.7	1.26				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:		385	12.69	17.97	41.07	0.200	0.400	5.490	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	180	157	8.179	7.826	13.397	0.18		1.131	
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1.3
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	0.12	0.6	1.488	
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.
Dzēriens	200	96	0.33		23.4				
kopā:		792	28.89	28.73	104.78	0.584	0.600	6.352	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		250	14.76	6.58	33.22	0	0	1.460	
Vakariņas									
Vistu aknu plācenīši	70	163	14.891	9.118	5.258	0.28		0.196	1.3
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Tomātu un piena mērce	50	29	1.102	1.107	3.599	0.2			7.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.651	3.378	3.455	0.12		2.254	7.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		493	23.33	14.30	66.92	0.750	3.000	4.793	
Diena kopā:		1921	79.66	67.58	245.99	1.534	4.000	18.095	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

	piektdiena, 9.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	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
Cukurs baltais	5	20			4.99			5.		
kopā:		344	9.76	12.79	48.25	0.200	6.000	1.938		
Pusdienas										
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.		2.71	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	70	158	9.214	9.894	7.382	0.28			0.89	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12		3.618	
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	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
kopā:		672	22.80	25.56	84.25	1.416	1.120	14.908		
Launags										
Ābolu pankūka	150	376	10.223	20.006	38.122	0.3	4.8		0.46	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	
Cukurs baltais	5	20			4.99			5.		
kopā:		514	16.92	26.44	51.85	0.300	9.800	1.494		
Vakariņas										
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Sviestmaize ar sieru	45	158	6.55	9.905	10.5				0.76	1
Griķu pārslu putra	200	188	7.52	3.712	31.43	0.2	1.		1.024	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Cukurs baltais	5	20			4.99			5.		
kopā:		423	14.89	13.92	59.13	0.200	6.000	2.484		
Diena kopā:		1952	64.36	78.71	243.48	2.116	22.920	20.824		

Struktūrvienības vadītāja
Jekaterina Miklaševiča

Saskaņots

Jug.

