

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

5.-9.klase

	pirmdiena, 26.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					7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					1
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	69	3.12	5.7	1.26					1
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
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		513	18.61	21.48	60.95	0.250	0	4.835		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75		3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4			0.545	1
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25			2.64	
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:		737	25.55	21.01	110.85	1.380	1.750	12.156		
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	300	252	6.201	6.809	40.574	1.2			7.792	9
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:		497	8.93	21.53	58.90	1.200	5.000	8.552		
Diena kopā:		2093	66.05	81.35	264.80	2.830	11.750	28.503		
	otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Aler
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	250	232	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5		4.48	1
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:		429	15.51	14.46	56.95	0.250	0.500	7.290		
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar putrainiem	250	146	5.019	9.908	8.458	1.	1.25		2.936	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					
Plovs ar cūkgaļu	280	395	16.21	17.089	44.156	1.12			3.9	
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:		836	26.25	35.95	99.98	2.360	1.850	13.393		
Launags										
Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		0.8		0.033	1;1
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	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23			2.429	
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:		546	17.46	19.83	73.47	0.330	0	4.789		
Diena kopā:		2018	76.16	73.15	258.70	2.940	3.150	26.205		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Aler
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	200	169	5.21	2.96	30.048	0.4	1.	2.82	7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1
Kausētais siers	30	86	3.3	7.8	0.48				7
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	9
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0.07		0.199	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
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	7
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
Udens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		680	27.25	27.14	78.80	1.955	0	14.769	
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:		2086	76.96	81.88	254.88	2.835	18.600	27.417	
ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Aler
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1
"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	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		429	14.61	18.88	47.62	0.250	0.500	6.450	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	218	11.359	10.87	18.607	0.25		1.571	
Cūkgaļas gulašs	120	245	14.113	18.656	5.411	0.125		0.296	1
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	0.12	0.6	1.488	
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:		949	35.82	35.14	122.25	0.695	0.600	7.877	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				
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	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				
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
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			
Balto redīsu - 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	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		527	24.00	14.36	74.62	0.780	3.000	4.932	
Diena kopā:		2155	89.18	74.96	277.71	1.725	4.100	20.719	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
Brokastis									
Prosas biezputra	250	224	9.398	5.011	35.782	0.25	1.25	1.472	7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		389	11.64	13.79	55.41	0.250	6.250	2.232	
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.02	1.25	3.387	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	70	158	9.214	9.894	7.382	0.28		0.89	1;
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12	3.618	7
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
Udens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		750	24.67	28.11	95.86	1.670	1.370	16.635	
Launags									
Kefīra pankūka	120	435	13.489	18.533	52.397	0.36	10.56	0.054	1;
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		573	20.18	24.97	66.12	0.360	15.560	1.088	
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	7
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:		2134	71.37	80.79	276.52	2.480	29.180	22.439	

Struktūrvienības vadītāja
Jekaterina Miklaševiča

Jek

Karavajots

