

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

1.-4.klase

pirmdiena, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Formas maize Lauku	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		372	14.73	13.20	48.60	0.200	0.200	1.610	
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgala karija mērcē	100	175	10.267	12.97	4.359	0.4		0.33	7.
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
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.
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		647	22.32	26.29	79.36	1.385	0.650	7.630	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
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	250	189	5.197	2.914	34.475	0.25		6.665	9.
Biezpiens ar krējumu	80	94	12.576	3.52	2.992				7.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		418	21.62	13.37	51.47	0.250	0	8.276	
Diena kopā:		1696	67.57	66.83	203.16	1.835	5.850	18.856	
otrdiena, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
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	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
"Vārīta desa" Zālā dakšīna""	20	46	2.08	3.8	0.84				1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		380	13.90	12.61	50.93	0.200	0.400	5.760	
Pusdienas									
Gurku zupa ar putrainiem un cūkgaļu	200	118	3.65	5.613	13.223	0.212	1.	2.619	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepts vistas šķiņķītis	70	265	20.901	19.781	0.283	0.28		0.03	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
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	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
kopā:		790	34.23	32.81	87.79	0.974	3.000	10.664	
Launags									
Sviestmaize ar olu pastēti	40	110	3.444	5.672	10.611	0.08		0.769	1;10;3;7
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	250	459	2.275	13.578	70.538	1.		5.61	1.
Tomātu mērce	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:		580	4.54	18.73	86.09	1.030	0	7.628	
Diena kopā:		2014	63.33	74.51	256.08	2.284	3.400	26.555	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	120	154	11.698	10.263	2.794	0.48		0.032	3,7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	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.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		451	22.58	27.32	26.66	0.480	0	2.442	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5.305	4.365	13.487	0.2		3.272	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
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	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Dzēriens	200	96	0.33		23.4				
kopā:		790	26.62	27.70	106.34	0.940	0.120	13.147	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	182	18.028	2.514	21.633		13.	0.041	1;11;3;7
Karstais apelsīnu dzēriens ar smiltsērķškiem	200	18	0.306	0.483	3.439				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		220	18.33	3.00	30.06	0	18.000	0.041	
Vakariņas									
Dārzeņu sakņu sautējums	280	173	7.157	3.565	27.502			10.079	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
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.
kopā:		416	11.98	18.78	48.49	0	0	11.999	
Diena kopā:		1877	79.51	76.79	211.56	1.420	18.120	27.629	
ceturtdiena, 12.februāris									
Brokastis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8.192	4.064	27.439	0.2	0.4	3.616	1;7
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.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		371	12.44	13.39	48.17	0.200	0.400	5.686	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.631	6.699	0.2		3.172	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Bolonas mērce ar cūkgaļu	100	144	8.4	10.461	4.071	0.3		0.865	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.651	3.378	3.455	0.12		2.254	7.
Formas maize Lauku	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		775	33.74	28.44	93.47	1.420	1.000	8.740	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	94	12.576	3.52	2.992				7.
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	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		294	20.60	12.50	24.95	0	3.000	1.794	
Vakariņas									
Dārzeņu risotto	280	257	5.468	6.497	44.239	1.26		4.612	
Skābā krējuma kļoku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	7.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		476	8.68	21.39	61.78	1.290	3.030	6.273	
Diena kopā:		1916	75.45	75.71	228.37	2.910	7.430	22.493	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

piektdiena, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		347	12.28	12.84	46.48	0.200	0.200	4.488	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	85	2.411	4.254	9.077	0.2		2.901	
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	7.
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	1.
Formas maize Lauku	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825	1.
kopā:		666	24.86	29.08	73.73	0.920	1.000	14.353	
Launags									
Rauga pankūka	100	236	6.143	8.264	33.695		0.5	0.047	1,3,7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		309	7.55	8.63	49.81	0	0.500	0.747	
Vakarīnas									
Griķi ar dārzeņiem	200	196	4.371	4.864	33.758	0.324		3.762	
Piena mērce ar baziliku	50	57	1.272	3.758	4.574	0.2		0.013	7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9				7.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
kopā:		542	21.34	24.69	58.44	0.524	0	4.935	
Diena kopā:		1864	66.03	75.24	228.46	1.644	1.700	24.523	

Šūnkalns

