

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA

1.-4.klase

pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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				
<b>kopā:</b>		<b>372</b>	<b>14.73</b>	<b>13.20</b>	<b>48.60</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>1.610</b>	
<b>Pusdienas</b>									
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.
Cūkgaļa 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.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
<b>kopā:</b>		<b>647</b>	<b>22.32</b>	<b>26.29</b>	<b>79.36</b>	<b>1.385</b>	<b>0.650</b>	<b>7.630</b>	
<b>Launags</b>									
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.		
<b>kopā:</b>		<b>258</b>	<b>8.89</b>	<b>13.97</b>	<b>23.74</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>1.340</b>	
<b>Vakariņas</b>									
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.
<b>kopā:</b>		<b>418</b>	<b>21.62</b>	<b>13.37</b>	<b>51.47</b>	<b>0.250</b>	<b>0</b>	<b>8.276</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1696</b>	<b>67.57</b>	<b>66.83</b>	<b>203.16</b>	<b>1.835</b>	<b>5.850</b>	<b>18.856</b>	
<b>otrdiena, 3.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
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" Zaļā dakšiņa"	20	46	2.08	3.8	0.84				1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>380</b>	<b>13.90</b>	<b>12.61</b>	<b>50.93</b>	<b>0.200</b>	<b>0.400</b>	<b>5.760</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Gurķu 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.
<b>kopā:</b>		<b>790</b>	<b>34.23</b>	<b>32.81</b>	<b>87.79</b>	<b>0.974</b>	<b>3.000</b>	<b>10.664</b>	
<b>Launags</b>									
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.
<b>kopā:</b>		<b>264</b>	<b>10.67</b>	<b>10.36</b>	<b>31.28</b>	<b>0.080</b>	<b>0</b>	<b>2.503</b>	
<b>Vakariņas</b>									
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				
<b>kopā:</b>		<b>580</b>	<b>4.54</b>	<b>18.73</b>	<b>86.09</b>	<b>1.030</b>	<b>0</b>	<b>7.628</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2014</b>	<b>63.33</b>	<b>74.51</b>	<b>256.08</b>	<b>2.284</b>	<b>3.400</b>	<b>26.555</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA

trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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				
<b>kopā:</b>		<b>451</b>	<b>22.58</b>	<b>27.32</b>	<b>26.66</b>	<b>0.480</b>	<b>0</b>	<b>2.442</b>	

<b>Pusdienas</b>									
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.
Cūkgalas 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				
<b>kopā:</b>		<b>790</b>	<b>26.62</b>	<b>27.70</b>	<b>106.34</b>	<b>0.940</b>	<b>0.120</b>	<b>13.147</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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.		
<b>kopā:</b>		<b>220</b>	<b>18.33</b>	<b>3.00</b>	<b>30.06</b>	<b>0</b>	<b>18.000</b>	<b>0.041</b>	

Vakariņas	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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.
<b>kopā:</b>		<b>416</b>	<b>11.98</b>	<b>18.78</b>	<b>48.49</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11.999</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1877</b>	<b>79.51</b>	<b>76.79</b>	<b>211.56</b>	<b>1.420</b>	<b>18.120</b>	<b>27.629</b>	

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.
Gurki	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				
<b>kopā:</b>		<b>371</b>	<b>12.44</b>	<b>13.39</b>	<b>48.17</b>	<b>0.200</b>	<b>0.400</b>	<b>5.686</b>	

<b>Pusdienas</b>									
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 cūkgalu	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	
<b>kopā:</b>		<b>775</b>	<b>33.74</b>	<b>28.44</b>	<b>93.47</b>	<b>1.420</b>	<b>1.000</b>	<b>8.740</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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.		
<b>kopā:</b>		<b>294</b>	<b>20.60</b>	<b>12.50</b>	<b>24.95</b>	<b>0</b>	<b>3.000</b>	<b>1.794</b>	

Vakariņas	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Dārzeņu risotto	280	257	5.468	6.497	44.239	1.26		4.612	
Skābā krējuma kļopu 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.		
<b>kopā:</b>		<b>476</b>	<b>8.68</b>	<b>21.39</b>	<b>61.78</b>	<b>1.290</b>	<b>3.030</b>	<b>6.273</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1916</b>	<b>75.45</b>	<b>75.71</b>	<b>228.37</b>	<b>2.910</b>	<b>7.430</b>	<b>22.493</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
ļavārijums	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				
<b>kopā:</b>		<b>347</b>	<b>12.28</b>	<b>12.84</b>	<b>46.48</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>4.488</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa	200	85	2.411	4.254	9.077	0.2		2.901	
Cūkgalas 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.
<b>kopā:</b>		<b>666</b>	<b>24.86</b>	<b>29.08</b>	<b>73.73</b>	<b>0.920</b>	<b>1.000</b>	<b>14.353</b>	
<b>Launags</b>									
Rauga pankūka	100	236	6.143	8.264	33.695		0.5	0.047	1;3;7
ļavārijums	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				
<b>kopā:</b>		<b>309</b>	<b>7.55</b>	<b>8.63</b>	<b>49.81</b>	<b>0</b>	<b>0.500</b>	<b>0.747</b>	
<b>Vakariņas</b>									
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.
<b>kopā:</b>		<b>542</b>	<b>21.34</b>	<b>24.69</b>	<b>58.44</b>	<b>0.524</b>	<b>0</b>	<b>4.935</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1864</b>	<b>66.03</b>	<b>75.24</b>	<b>228.46</b>	<b>1.644</b>	<b>1.700</b>	<b>24.523</b>	

Struktūrvienības vadītāja  
Jekaterina Miklaševiča



