

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA

5.-9.klase

	pirmdiena, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergē
<b>Brokastis</b>										
Mannā putra	250	189	8.819	3.844	29.656	0.25	0.25	0.031	1:7	
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Siers	30	102	7.44	8.04					7.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				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.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>514</b>	<b>19.91</b>	<b>20.93</b>	<b>61.32</b>	<b>0.250</b>	<b>0.250</b>	<b>2.441</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067		
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	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	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					
<b>kopā:</b>		<b>773</b>	<b>25.39</b>	<b>28.86</b>	<b>101.69</b>	<b>1.636</b>	<b>0.800</b>	<b>9.745</b>		
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;	
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	300	227	6.237	3.496	41.37	0.3		7.998	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>456</b>	<b>22.66</b>	<b>13.95</b>	<b>58.36</b>	<b>0.300</b>	<b>0</b>	<b>9.609</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>2002</b>	<b>76.84</b>	<b>77.71</b>	<b>245.11</b>	<b>2.186</b>	<b>6.050</b>	<b>23.135</b>		
<b>otrdiena, 10.februāris</b>										
<b>Brokastis</b>										
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1:7	
levārijums	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	10	75	0.06	8.25	0.44				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>461</b>	<b>15.85</b>	<b>17.65</b>	<b>57.70</b>	<b>0.250</b>	<b>0.500</b>	<b>6.720</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	250	148	4.563	7.016	16.529	0.265	1.25	3.274	1:9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cepts vistas šķinkītis	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 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	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
<b>kopā:</b>		<b>908</b>	<b>37.28</b>	<b>34.63</b>	<b>109.64</b>	<b>1.077</b>	<b>3.250</b>	<b>12.672</b>		
<b>Launags</b>										
Sviestmaize ar olu pastēti	40	110	3.444	5.672	10.611	0.08		0.769	1;10;3;	
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	300	551	2.73	16.293	84.645	1.2		6.732	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>672</b>	<b>4.99</b>	<b>21.45</b>	<b>100.20</b>	<b>1.230</b>	<b>0</b>	<b>8.750</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>2305</b>	<b>68.79</b>	<b>84.08</b>	<b>298.82</b>	<b>2.637</b>	<b>3.750</b>	<b>30.645</b>		

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA

trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģē
<b>Brokastis</b>									
Omlete	200	257	19.496	17.105	4.657	0.8		0.053	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>554</b>	<b>30.38</b>	<b>34.17</b>	<b>28.53</b>	<b>0.800</b>	<b>0</b>	<b>2.463</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	143	6.631	5.456	16.859	0.25		4.09	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	7.
Vārīti kartupeļi	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	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Dzēriens	200	96	0.33		23.4				
<b>kopā:</b>		<b>897</b>	<b>31.31</b>	<b>31.90</b>	<b>118.52</b>	<b>1.100</b>	<b>0.120</b>	<b>15.111</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena sacepums	100	182	18.028	2.514	21.633		13.	0.041	1;11;3
Karstais apelsīnu dzēriens ar smiltsērķšķiem	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>	
<b>Vakarinas</b>									
Dārzeņu sakņu sautējums	300	186	7.668	3.82	29.466			10.798	
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>428</b>	<b>12.49</b>	<b>19.03</b>	<b>50.46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12.718</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2099</b>	<b>92.51</b>	<b>88.09</b>	<b>227.56</b>	<b>1.900</b>	<b>18.120</b>	<b>30.333</b>	
<b>ceturtdiena, 12.februāris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Piecu graudu pārslu putra	250	230	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52	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				
<b>kopā:</b>		<b>417</b>	<b>14.49</b>	<b>14.40</b>	<b>55.03</b>	<b>0.250</b>	<b>0.500</b>	<b>6.590</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	165	13.779	8.289	8.374	0.25		3.965	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	0.92			1.
Boloņas mērce ar cūkgāļu	120	173	10.079	12.554	4.886	0.36		1.038	
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.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>924</b>	<b>40.75</b>	<b>33.17</b>	<b>112.43</b>	<b>1.650</b>	<b>1.000</b>	<b>10.531</b>	
<b>Launags</b>									
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>	
<b>Vakarīnas</b>									
Dārzeņu risotto	300	276	5.859	6.961	47.398	1.35		4.942	
Skābā krējuma ķiploku 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>494</b>	<b>9.07</b>	<b>21.86</b>	<b>64.94</b>	<b>1.380</b>	<b>3.030</b>	<b>6.603</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2130</b>	<b>84.90</b>	<b>81.93</b>	<b>257.34</b>	<b>3.280</b>	<b>7.530</b>	<b>25.518</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA

plektdiena, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģē
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	250	174	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25	2.585	7.
levārijums	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>382</b>	<b>14.06</b>	<b>13.69</b>	<b>51.75</b>	<b>0.250</b>	<b>0.250</b>	<b>5.005</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	106	3.014	5.317	11.346	0.25		3.627	
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1:3
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	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	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
<b>kopā:</b>		<b>763</b>	<b>27.72</b>	<b>30.77</b>	<b>90.47</b>	<b>1.020</b>	<b>1.000</b>	<b>16.954</b>	
<b>Launags</b>									
Rauga pankūka	120	283	7.371	9.916	40.434		0.6	0.056	1:3:7
levārijums	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>356</b>	<b>8.78</b>	<b>10.28</b>	<b>56.55</b>	<b>0</b>	<b>0.600</b>	<b>0.756</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>2042</b>	<b>71.90</b>	<b>79.43</b>	<b>257.22</b>	<b>1.794</b>	<b>1.850</b>	<b>27.650</b>	

Strukturvienības vadītāja  
Jekaterina Miklaševiča

*JM*

*Saskaņots*

