

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA

1.-4.klase

	pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1.7	
Kanēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796		
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	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				7.	
<b>kopā:</b>		<b>463</b>	<b>18.85</b>	<b>20.19</b>	<b>49.96</b>	<b>0.200</b>	<b>1.700</b>	<b>3.632</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar cūkgalu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cūkgalas strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185		
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10.074	4.992	59.378	0.72			1.	
Kāpostu un ķirbju salāti ar eļļu	120	69	1.681	3.824	6.935	0.36	1.8	3.451		
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>759</b>	<b>27.36</b>	<b>23.63</b>	<b>106.21</b>	<b>1.360</b>	<b>3.000</b>	<b>10.775</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				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.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>217</b>	<b>14.04</b>	<b>10.32</b>	<b>16.30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.650</b>		
<b>Vakarīņas</b>										
Plovs ar cūkgalu	230	324	13.315	14.037	36.271	0.92		3.203		
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.795	3.725	11.194	0.24	1.2	2.983		
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>477</b>	<b>16.94</b>	<b>18.11</b>	<b>60.61</b>	<b>1.160</b>	<b>1.200</b>	<b>7.836</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1916</b>	<b>77.18</b>	<b>72.25</b>	<b>233.08</b>	<b>2.720</b>	<b>5.900</b>	<b>23.893</b>		
<b>otrdiena, 24.marts</b>										
<b>Brokastis</b>										
Prošas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
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.	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>393</b>	<b>11.36</b>	<b>13.10</b>	<b>57.17</b>	<b>0.200</b>	<b>1.000</b>	<b>3.888</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa ar cūkgalu	200	103	4.01	5.621	8.947	0.2		3.276		
Vistas galas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3	
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1.442	2.288	1.282			2.129		
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16		
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.	
<b>kopā:</b>		<b>652</b>	<b>25.07</b>	<b>26.12</b>	<b>74.66</b>	<b>0.630</b>	<b>5.600</b>	<b>12.993</b>		
<b>Launags</b>										
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	50	110	2.294	2.647	18.789		3.	1.616	1;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.	
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.			
<b>kopā:</b>		<b>284</b>	<b>9.52</b>	<b>7.33</b>	<b>44.45</b>	<b>0</b>	<b>8.000</b>	<b>3.350</b>		
<b>Vakarīņas</b>										
Kartupeļu pankūka	120	282	5.082	18.498	23.424	0.12		3.301	3.	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				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	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>500</b>	<b>9.28</b>	<b>29.39</b>	<b>47.88</b>	<b>0.120</b>	<b>0</b>	<b>5.711</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1851</b>	<b>55.91</b>	<b>77.82</b>	<b>224.91</b>	<b>0.950</b>	<b>14.600</b>	<b>26.072</b>		

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA

trešdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2		1.62	1;7
ļevārijums	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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>384</b>	<b>13.04</b>	<b>14.57</b>	<b>50.28</b>	<b>0.200</b>	<b>0</b>	<b>3.540</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	85	2.411	4.254	9.077	0.2		2.901	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepta cūkgaļas karbonāde	70	163	15.163	10.157	2.698	0.07		0.059	1;3
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			7.
Burkānu salāti ar seleriju sakni	120	50	1.416	2.676	4.98	0.12	0.12	4.536	9.
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>667</b>	<b>27.16</b>	<b>21.39</b>	<b>90.06</b>	<b>0.770</b>	<b>1.120</b>	<b>11.537</b>	
<b>Launags</b>									
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2				1;3;7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
<b>kopā:</b>		<b>216</b>	<b>2.57</b>	<b>8.80</b>	<b>31.21</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>0</b>	
<b>Vakariņas</b>									
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	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	5	20			4.99		5.		
<b>kopā:</b>		<b>553</b>	<b>24.63</b>	<b>19.19</b>	<b>68.72</b>	<b>0.630</b>	<b>5.000</b>	<b>8.349</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1820</b>	<b>67.40</b>	<b>63.96</b>	<b>240.26</b>	<b>1.600</b>	<b>11.120</b>	<b>23.426</b>	
<b>ceturtdiena, 26.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
ļevārijums	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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>337</b>	<b>11.29</b>	<b>12.69</b>	<b>45.17</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>3.988</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	137	5.425	6.491	14.215	1.12		5.563	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Balto redīsu salāti ar majonēzi	100	114	1.154	10.646	2.874	0.014	0.014	1.839	10;3;7
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.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
<b>kopā:</b>		<b>740</b>	<b>24.60</b>	<b>30.98</b>	<b>88.39</b>	<b>1.414</b>	<b>1.014</b>	<b>13.622</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	80	174	14.389	5.241	16.93		5.6	0.017	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>271</b>	<b>15.73</b>	<b>9.54</b>	<b>29.68</b>	<b>0</b>	<b>5.600</b>	<b>0.717</b>	
<b>Vakariņas</b>									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20.601	17.877	48.69	1.472		1.8	1.
Marinēti gurķi	70	41	0.35		2.1				
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>550</b>	<b>22.78</b>	<b>18.23</b>	<b>63.94</b>	<b>1.472</b>	<b>0</b>	<b>3.450</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1897</b>	<b>74.39</b>	<b>71.43</b>	<b>227.18</b>	<b>3.086</b>	<b>6.814</b>	<b>21.777</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	150	221	15.804	15.256	3.685	0.15		0.04	3;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.
Kausētais siers	30	86	3.3	7.8	0.48				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>415</b>	<b>23.11</b>	<b>24.07</b>	<b>23.91</b>	<b>0.150</b>	<b>0</b>	<b>1.960</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	200	180	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	80	96	8.681	6.233	1.249	0.32		0.712	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
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>633</b>	<b>25.41</b>	<b>19.79</b>	<b>85.99</b>	<b>1.420</b>	<b>6.200</b>	<b>18.515</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
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	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
<b>kopā:</b>		<b>288</b>	<b>19.74</b>	<b>10.44</b>	<b>27.91</b>	<b>0</b>	<b>8.000</b>	<b>2.343</b>	
<b>Vakariņas</b>									
Rauga pankūka	120	283	7.371	9.916	40.434		0.6	0.056	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
<b>kopā:</b>		<b>368</b>	<b>8.39</b>	<b>10.24</b>	<b>60.44</b>	<b>0</b>	<b>0.600</b>	<b>0.756</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1704</b>	<b>76.64</b>	<b>64.54</b>	<b>198.25</b>	<b>1.570</b>	<b>14.800</b>	<b>23.574</b>	

Struktūrvienības vadītāja  
Jekaterina Miklaševiča



