

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

5.-9.klase

	pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēn
Brokastis										
Auzu pārslu putra	250		233	11.088	6.625	32.737	0.25		2.025	1;7
levārijums	10		14	0.1	0.01	3.9				
Sviests	10		75	0.06	8.25	0.44				7.
"Vārīta desa" Zaļā dakšīna""	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 cūkgalas mērce	100		160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti griķi	250		276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Ķīnas 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	1.
Baltmaize	20		53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
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	1.
Saldskābmaize	40		92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10		75	0.06	8.25	0.44				7.
Siers	30		102	7.44	8.04					7.
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				7.
Marinēti gurķi	60		35	0.3		1.8				
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				
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, 17.marts										
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	250		232	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7
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.
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	1.
Krējums skābs	10		20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgalu	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	1.
Formas maize Lauku	30		66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
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;11;7
levārijums	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	1.
Sviests	10		75	0.06	8.25	0.44				7.
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, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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;4;7	
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;7	
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;7	
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;7;9	
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, 19.marts										
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7	
"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.	
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;7	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Kīnas 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	1.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
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				7.	
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	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
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;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.	
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.	
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, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēn
Brokastis									
Prosas biezputra	250	224	9.398	5.011	35.782	0.25	1.25	1.472	7.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.76	1.
Baltaize	20	53	1.56	0.42	10.28				7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016		5.		
Cukurs baltais	5	20			4.99				
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;3
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.
Ūdens 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;3;7
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;7
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	

Strukturvienības vadītāja
Jekaterina Miklaševiča


