

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

5.-9.klase

	pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ
Brokastis										
Mannā putra	250	189	8.819	3.844	29.656	0.25	0.25	0.031	1;	
Ievārījums	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					
kopā:		514	19.91	20.93	61.32	0.250	0.250	2.441		
Pusdienas										
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					
kopā:		773	25.39	28.86	101.69	1.636	0.800	9.745		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;	
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	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.	
kopā:		456	22.66	13.95	58.36	0.300	0	9.609		
Diena kopā:		2002	76.84	77.71	245.11	2.186	6.050	23.135		
otrdiena, 31.marts										
Brokastis										
Tris graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;	
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	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
"Vārīta desa" Zaļā dakšīna""	20	46	2.08	3.8	0.84				1.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		461	15.85	17.65	57.70	0.250	0.500	6.720		
Pusdienas										
Gurku zupa ar putraimēm 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 šķiņķītis	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.	
kopā:		908	37.28	34.63	109.64	1.077	3.250	12.672		
Launags										
Sviestmaize ar olu pastēti	40	110	3.444	5.672	10.611	0.08		0.769	1;10;	
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	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					
kopā:		672	4.99	21.45	100.20	1.230	0	8.750		
Diena kopā:		2305	68.79	84.08	298.82	2.637	3.750	30.645		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

	trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ
Brokastis										
Omlete	200	257	19.496	17.105	4.657	0.8			0.053	3;
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:		554	30.38	34.17	28.53	0.800	0	2.463		
Pusdienas										
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
Cūkgaļas 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					
kopā:		897	31.31	31.90	118.52	1.100	0.120	15.111		
Launags										
Biezpiena sacepums	100	182	18.028	2.514	21.633		13.		0.041	1;11;
Karstais apelsīnu dzēriens ar smiltsērķšķiem	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	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.
kopā:		428	12.49	19.03	50.46	0	0	12.718		
Diena kopā:		2099	92.51	88.09	227.56	1.900	18.120	30.333		
ceturtdiena, 2.aprīlis										
Brokastis										
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.
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					
kopā:		417	14.49	14.40	55.03	0.250	0.500	6.590		
Pusdienas										
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 cūkgaļu	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	
kopā:		924	40.75	33.17	112.43	1.650	1.000	10.531		
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	300	276	5.859	6.961	47.398	1.35			4.942	
Skābā krējuma kiploku 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:		494	9.07	21.86	64.94	1.380	3.030	6.603		
Diena kopā:		2130	84.90	81.93	257.34	3.280	7.530	25.518		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

	piektdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
Brokastis										
Kukurūzas putra		250	174	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25	2.585	7
Ievārījums		10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize		20	55	2.42	0.54	9.46				
Baltmaize		20	53	1.56	0.42	10.28			1.16	1
Sviests		10	75	0.06	8.25	0.44			0.76	1
Tomāti		50	9	0.5	0.1	1.3				7
Tēja		200	3	0.52	0.102	0.016			0.5	
kopā:			382	14.06	13.69	51.75	0.250	0.250	5.005	
Pusdienas										
Dārzeņu zupa		250	106	3.014	5.317	11.346	0.25		3.627	
Cūkgalas kotlete		70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1:
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.
kopā:			763	27.72	30.77	90.47	1.020	1.000	16.954	
Launags										
Rauga pankūka		120	283	7.371	9.916	40.434		0.6	0.056	1;3
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:			356	8.78	10.28	56.55	0	0.600	0.756	
Vakariņas										
Griki 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:			2042	71.90	79.43	257.22	1.794	1.850	27.650	

Strukturvienības vadītāja
Jekaterina Mikiaševiča

Saskaņots



Tuny.