

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

1.-4. klase

pirmdiena, 6.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Prosas biežputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Zāļu tēja	200	2	0	0	0				
kopā:		394	12.10	13.22	56.11	0.200	1.000	4.138	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Cūkgalas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	27	1.83	1.446	2.689	0.48		1.242	
Saldskābmaize	35	80	2.205	0.35	16.8			1.575	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19	0.189	0.198	3.852			0.915	
kopā:		714	25.48	25.34	96.44	0.984	0	10.698	
Launags									
Rauga pankūka	100	325	7.167	17.712	33.892	0.3	5.	0.039	1;3;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
kopā:		378	9.62	20.17	38.92	0.300	5.000	1.378	
Vakariņas									
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Baltmaize	40	105	3.12	0.84	20.56			1.52	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		514	20.01	20.22	62.60	0.400	0	5.720	
Diena kopā:		2000	67.22	78.94	254.07	1.884	6.000	21.934	
otrdiena, 7.aprīlis									
Brokastis									
Olu kultenis	120	176	12.643	12.205	2.948	0.12		0.032	3;7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Zāļu tēja	200	2	0	0	0				
kopā:		476	23.62	29.27	28.08	0.120	0	2.142	
Pusdienas									
Biešu zupa	200	64	1.684	2.213	9.262	0.2		2.956	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgalas kotlete	60	190	10.821	14.646	3.613	0.24		0.503	1;3
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Tomātu mērce	50	28	0.678	1.128	3.642	0.05		0.613	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Dzēriens	200	96	0.33		23.4				
kopā:		816	25.56	28.39	112.13	1.330	0.600	9.889	
Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	60	145	3.256	3.122	25.847		3.6	2.059	1;7
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		273	8.85	6.37	44.80	0	3.600	2.759	
Vakariņas									
Dārzeņu ragū	200	126	3.575	4.301	17.977	0.06	0.06	4.733	9.
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.421	1.245	0.04		0.007	7.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		331	12.50	11.46	43.82	0.100	3.060	7.424	
Diena kopā:		1896	70.53	75.49	228.83	1.550	7.260	22.214	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa PAMATA

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
levārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
"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.
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	0	0				
kopā:		416	13.79	18.15	50.11	0.200	0.200	4.478	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Maltas cūkgaļas mērce	75	120	8.618	7.567	4.363	0.3		0.409	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un bazilika eļļas mērci	120	76	1.645	5.666	4.679	0.018	0.03	3.269	10.
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:		750	26.75	23.44	106.68	0.668	0.030	8.929	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		0.8	0.033	1;11;3;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	0	0				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		268	18.34	7.43	30.99	0	0.800	1.493	
Vakariņas									
Vistu akniņas krējuma mērcē	100	137	13.73	6.682	5.502	0.3		0.566	7.
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
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.
Zāļu tēja	200	2	0	0	0				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		536	22.04	11.02	85.45	0.600	5.000	6.002	
Diena kopā:		1970	80.91	60.03	273.24	1.468	6.030	20.902	
ceturtdiena, 9.aprīlis									
Brokastis									
Mannā biežputra	250	191	8.788	3.758	30.292	0.25	0.25	0.032	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
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	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0	0	0				
kopā:		472	17.31	18.15	58.63	0.250	2.750	3.770	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	104	3.389	5.662	9.617	0.8		1.995	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	0.24	0.6	1.488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	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:		588	22.01	20.99	75.84	1.320	1.100	12.154	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	95	102	16.492	2.328	3.677				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	0	0				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		264	18.38	10.93	22.26	0	5.000	1.650	
Vakariņas									
Cūkgaļa ar dārzeņiem un rīsiem	230	378	17.169	15.718	42.156	0.38		1.983	
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.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Zāļu tēja	200	2	0	0	0				
kopā:		584	22.35	20.21	76.78	0.620	1.200	7.376	
Diena kopā:		1909	80.05	70.28	233.50	2.190	10.050	24.950	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		396	13.37	13.41	54.07	0.200	0.400	6.394	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar spinātiem un sieru	230	425	15.799	19.692	45.969	0.23		2.972	1;3;7;9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	60	1.291	5.015	2.878	0.06	0.36	1.124	
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.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
kopā:		755	25.79	31.79	92.34	1.090	0.360	10.694	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		290	11.07	16.27	24.39	0	5.000	1.901	
Vakarīnas									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15.729	7.448	13.079	0.25		5.954	9.
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	70	33	0.69	1.592	3.79	0.07		2.415	9.
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.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		455	21.49	14.31	56.89	0.320	5.000	11.879	
Diena kopā:		1896	71.71	75.77	227.68	1.610	10.760	30.868	

Struktūrvienības vadītāja
Jekaterina Miklašoviča *Jm*

