

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4. klase **PAMATA ĒDIENKARTE**

	pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
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.	
Gurki	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Zāļu tēja	200									
kopā:		390	11.22	13.05	56.93	0.200	1.000	3.738		
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	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un ellu	120	27	1.83	1.446	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 ogu dzēriens bez cukura	200	19	0.189	0.198	3.852			0.915		
kopā:		700	25.08	25.29	92.78	0.984	0	10.773		
Launags										
Rauga pankūka	100	325	7.167	17.712	33.892	0.3	5.	0.039	1,3,7	
Micītas 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 biezputra	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:		1982	65.93	78.72	251.23	1.884	6.000	21.609		
otrdiena, 28.aprīlis										
Brokastis										
Ūlu kultēnis	120	176	12.643	12.205	2.948	0.12		0.032	3,7	
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.	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.	
Zāļu tēja	200									
kopā:		472	23.50	29.22	26.81	0.120	0	2.442		
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 ellu	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										
Cēpta 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:		1891	70.41	75.43	227.56	1.550	7.260	22.514		

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
levārijums	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								
kopā:		415	13.76	18.10	50.11	0.200	0.200	4.478	
Pusdienas									
Vistas galas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Maltas cūkgalas 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 ellas 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								
kopā:		211	17.52	7.13	18.79	0	0.800	0.793	
Vakariņas									
Vistu akninas 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								
Cukurs baltais	5	20			4.99		5		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		534	22.01	10.97	85.44	0.600	5.000	6.002	
Diena kopā:		1910	80.04	59.63	261.02	1.468	6.030	20.202	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biežputra	250	191	8.788	3.758	30.292	0.25	0.25	0.032	1,7
Kanēlcukurs	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								
kopā:		471	17.29	18.10	58.62	0.250	2.750	3.770	
Pusdienas									
Skābenu 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.
Cūkgalas strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185	
Vārīti kartupeli	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								
Cukurs baltais	5	20			4.99		5		
kopā:		263	18.35	10.88	22.25	0	5.000	1.650	
Vakariņas									
Cūkgala ar dārzeņiem un rīsiem	230	378	17.169	15.718	42.156	0.38		1.983	
Biešu salāti ar ellu	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								
kopā:		582	22.32	20.16	76.77	0.620	1.200	7.376	
Diena kopā:		1904	79.97	70.12	233.48	2.190	10.050	24.950	

piektdiena, 1.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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.
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								
kopā:		393	12.48	13.24	54.88	0.200	0.400	5.994	
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	
Vakariņas									
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.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	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								
Cukurs baltais	5	20			4.99		5		
kopā:		451	20.60	14.14	57.70	0.320	5.000	11.479	
Diena kopā:		1889	69.94	75.42	229.30	1.610	10.760	30.068	

Jelena Pētersone

