

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

5.-9.klase

pirmdiena, 6.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	250	224	9.398	5.011	35.782	0.25	1.25	1.472	7.
Ievārījums	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:		439	13.98	14.22	63.27	0.250	1.250	4.432	

Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Cūkgalas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Kīnas 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:		792	27.40	26.68	110.95	1.084	0	12.188	

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	

Vakarīnas									
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.5		5.25	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:		556	21.37	20.70	70.51	0.500	0	6.770	
Diena kopā:		2165	72.37	81.77	283.64	2.134	6.250	24.768	

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	250	80	2.105	2.766	11.578	0.25		3.695	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgalas kotlete	60	190	10.821	14.646	3.613	0.24		0.503	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			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:		928	28.91	30.83	131.08	1.580	0.600	10.628	

Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	60	145	3.256	3.122	25.847		3.6	2.059	1;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		297	10.45	7.37	47.05	0	3.600	2.759	

Vakarīnas									
Dārzeņu ragū	300	189	5.363	6.452	26.965	0.09	0.09	7.1	9.
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1.044	3.632	1.868	0.06		0.01	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:		409	14.64	14.82	53.43	0.150	3.090	9.794	
Diena kopā:		2110	77.61	82.29	259.63	1.850	7.290	25.323	

**Nedēļas ēdienkarte
Grupa PAMATA**

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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				
"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.
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:		451	15.57	19.00	55.39	0.250	0.250	4.995	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	218	11.359	10.87	18.607	0.25		1.571	
Maltas cūkgāļas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	0.48		0.654	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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:		921	35.43	30.42	125.00	0.948	0.030	10.016	
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	120	164	16.476	8.018	6.602	0.36		0.679	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:		563	24.78	12.35	86.55	0.660	5.000	6.115	
Diena kopā:		2203	94.12	69.20	297.93	1.858	6.080	22.619	
ceturdiena, 9.aprīlis									
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	2	0	0	0				
kopā:		472	17.31	18.15	58.63	0.250	2.750	3.770	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4.237	7.077	12.021	1.		2.494	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas strogonovs	120	175	13.119	12.427	2.587	0.12		0.278	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
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:		710	28.29	26.60	86.95	1.610	1.100	13.859	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				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:		269	19.25	11.05	22.45	0	5.000	1.650	
Vakariņas									
Cūkgāļa ar dārzeņiem un rīsiem	300	494	22.394	20.502	54.986	0.495		2.587	
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:		699	27.58	25.00	89.61	0.735	1.200	7.980	
Diena kopā:		2151	92.43	80.79	257.63	2.595	10.050	27.259	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	250	232	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	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	0	0				
kopā:		443	15.61	14.47	60.85	0.250	0.500	7.290	
Pusdiēnas									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	115	6.299	5.449	9.874	1.		4.785	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar spinātiem un sieru	300	554	20.607	25.685	59.96	0.3		3.877	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:		907	31.86	38.87	108.30	1.360	0.360	12.556	
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	300	225	18.874	8.938	15.694	0.3		7.145	9.
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	100	46	0.985	2.275	5.415	0.1		3.45	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	0	0				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		506	24.93	16.48	61.13	0.400	5.000	14.105	
Diena kopā:		2146	83.46	86.09	254.66	2.010	10.860	35.852	

Struktūrvienības vadītāja
Jekaterina Mikišašviča


