

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase **PAMATA ĒDIENKARTE**

	pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	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									
kopā:			435	13.10	14.05	64.08	0.250	1.250	4.032	
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 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:			778	27.00	26.63	107.29	1.084	0	12.263	
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 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:			2147	71.08	81.55	280.80	2.134	6.250	24.443	
otrdiena, 28.aprīlis										
Brokastis										
Olu kultenis	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	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 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:			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	
Vakariņas										
Dārzeņu ragū	300	189	5.363	6.452	26.965	0.09	0.09	7.1	9	
Skābā krējuma mērce ar zālumiem	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:			2106	77.50	82.24	258.37	1.850	7.290	25.623	

	trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	250	174	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25	2.585	7.	
levārijums	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									
kopā:		450	15.54	18.95	55.38	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 cūkgālas mērcē	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 ellās 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									
kopā:		211	17.52	7.13	18.79	0	0.800	0.793		

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									
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.			
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		561	24.76	12.30	86.54	0.660	5.000	6.115		
Diena kopā:		2143	93.25	68.80	285.71	1.858	6.080	21.919		

	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	250	130	4.237	7.077	12.021	1.		2.494	1,3	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cūkgālas strogonovs	120	175	13.119	12.427	2.587	0.12		0.278		
Vārīti kartupeli	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									
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.			
kopā:		268	19.22	11.00	22.44	0	5.000	1.650		

Vakariņas										
Cūkgāla ar dārzeņiem un rīsiem	300	494	22.394	20.502	54.986	0.495		2.587		
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:		698	27.55	24.95	89.60	0.735	1.200	7.980		
Diena kopā:		2146	92.35	80.64	257.61	2.595	10.050	27.259		



piektdiena, 1.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	250	232	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1,7
ļevārijums	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:		439	14.72	14.30	61.66	0.250	0.500	6.890	
Pusdienas									
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.
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:		503	24.04	16.31	61.94	0.400	5.000	13.705	
Diena kopā:		2139	81.69	85.74	256.29	2.010	10.860	35.052	

Jelena Pētersone

