

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

1.-4. klase

	pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.23	0.2	0.04	1.62	1:7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	35	80	2.205	0.35	16.8			1.575	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:		410	12.82	14.38	57.66	0.200	0.040	3.955		
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	60	2.756	2.287	6.937	0.8		3.561	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Vistas gaļa tomātu mērcē	100	150	9.88	10.018	4.782	0.1		0.71		
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	120	46	1.996	2.138	4.508	0.6		2.568	7.	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16		
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:		616	21.80	17.81	90.00	1.650	5.000	11.102		
Launags										
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	100	177	13.117	6.546	16.213	0.3	3.3	0.691	1:3;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Zāļu tēja	200	2	0	0	0					
kopā:		193	13.24	6.61	20.12	0.300	3.300	0.691		
Vakariņas										
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.	
Griķi ar dārzeņiem	250	245	5.464	6.08	42.197	0.405		4.703		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8			0.5		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Siers	25	85	6.2	6.7					7.	
kopā:		560	18.89	26.18	61.88	0.405	0	5.963		
Diena kopā:		1778	66.75	64.98	229.65	2.555	8.340	21.711		
otrdiena, 14.aprīlis										
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1:7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
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.	
Vistas gaļas pastēte	20	46	2.881	3.589	0.369	0.093		0.148	7:9	
Zāļu tēja	200	2	0	0	0					
kopā:		354	14.05	8.03	53.92	0.293	0.400	6.398		
Pusdienas										
Buljons ar rīsiem	200	105	2.979	0.774	21.366	0.2		0.645		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	230	316	11.935	19.028	23.741	0.69		4.284	7.	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24	0.749		
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:		619	19.58	25.14	76.51	0.930	0.740	9.712		
Launags										
Rudzu sviestmaize ar sieru	50	170	7.14	9.835	12.77			1.375	1:7	
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.	
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.			
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
kopā:		323	10.59	12.42	41.26	0	5.000	4.026		
Vakariņas										
Rauga pankūka	100	236	6.143	8.264	33.695		0.5	0.047	1:3;7	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Olu un kartupeļu salāti	180	295	13.239	20.925	11.605	0.812		1.402	10:3;7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Zāļu tēja	200	2	0	0	0					
kopā:		605	21.23	31.66	55.86	0.812	0.500	2.209		
Diena kopā:		1901	65.45	77.25	227.54	2.035	6.640	22.345		

Nedēļas ēdienkarte Grupa PAMATA

trešdiena, 15.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				
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.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Zāļu tēja	200	2	0	0	0				
kopā:		351	10.85	12.51	49.39	0.200	0.200	4.628	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5.305	4.365	13.487	0.2		3.272	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	183	11.035	12.285	7.	0.19		1.212	1;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
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.
kopā:		660	25.86	25.97	78.04	0.810	0.600	15.448	
Launags									
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3			1.05	
Cepta maize ar burkāniem un āboliem	50	4	0.114	0.035	0.898		0.05	0.133	1.
kopā:		184	7.70	4.41	28.20	0	0.050	1.183	
Vakarīņas									
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10.074	3.192	59.378	0.72			1.
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	0.24	0.6	1.488	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Zāļu tēja	200	2	0	0	0				
kopā:		576	21.87	18.84	78.67	1.360	0.600	4.003	
Diena kopā:		1772	66.27	61.73	234.30	2.370	1.450	25.262	
ceturtdiena, 16.aprīlis									
Brokastis									
Omlete	130	167	12.672	11.118	3.027	0.52		0.034	3;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.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3.63	0.275	6.765	0.2		2.365	
Zāļu tēja	200	2	0	0	0				
kopā:		406	19.75	20.41	33.66	0.720	0	4.809	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.214		1.378	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļa karija mērcē	100	158	10.194	11.62	2.67	0.403		0.38	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	59	1.517	3.838	4.532	0.12		3.099	
Dzēriens	200	96	0.33		23.4				
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.
kopā:		685	24.01	20.78	98.22	0.887	0	8.360	
Launags									
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2				1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4.	29.4				7.
kopā:		429	9.44	12.95	67.80	0	0	0.700	
Vakarīņas									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Balto redīsu salāti ar majonēzi	100	114	1.154	10.646	2.874	0.014	0.014	1.839	10;3;7
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	0	0				
kopā:		495	25.78	19.48	51.74	0.414	0.014	7.689	
Diena kopā:		2015	78.98	73.62	251.41	2.021	0.014	21.558	

Nedēļas ēdienkarte Grupa PAMATA

piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84				1.
Zāļu tēja	200	2	0	0	0				
kopā:		441	13.68	17.70	56.37	0.200	1.000	3.688	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0.07		0.199	1;3;4;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.065	4.607	8.97	0.48		2.533	7.
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
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.
kopā:		723	26.30	29.30	86.60	0.950	5.000	10.634	
Launags									
Biezpiena sacepums	70	122	12.619	1.76	13.746		7.7	0.029	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0	0	0				
kopā:		164	13.17	5.81	14.29	0	7.700	0.029	
Vakariņas									
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.1		0.76	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
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:		548	18.73	20.08	72.05	1.100	5.000	6.592	
Diena kopā:		1875	71.88	72.88	229.32	2.250	18.700	20.943	

Struktūrvienības vadītāja
Jekaterina Mikišoviča

