

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

5.-9.klase

pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	250	234	11.088	6.625	32.787	0.25	0.05	2.025	1;7
ļevārījums	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:		457	15.04	15.71	64.22	0.250	0.050	4.360	
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	75	3.446	2.858	8.671	1.		4.451	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa tomātu mērcē	130	196	12.844	13.023	6.217	0.13		0.924	
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru 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:		767	27.25	21.55	113.68	1.960	5.000	12.576	
Launags									
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	100	177	13.117	6.546	16.213	0.3	3.3	0.691	1;3;7
ļevārījums	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	300	294	6.556	7.296	50.637	0.486		5.644	
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:		609	19.98	27.39	70.32	0.486	0	6.904	
Diena kopā:		2025	75.51	71.25	268.33	2.996	8.350	24.531	
otrdiena, 14.aprīlis									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
ļevārījums	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	30	68	4.321	5.383	0.553	0.14		0.222	7;9
Zāļu tēja	200	2	0	0	0				
kopā:		420	17.41	10.74	60.66	0.390	0.500	7.432	
Pusdienas									
Buljons ar rīsiem	250	131	3.723	0.967	26.707	0.25		0.806	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	413	15.567	24.819	30.966	0.9		5.588	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	60	1.291	5.015	2.878	0.06	0.36	1.124	
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:		761	24.38	32.79	90.04	1.210	0.860	11.552	
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	200	328	14.71	23.25	12.894	0.902		1.558	10;3;
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Zāļu tēja	200	2	0	0	0				
kopā:		638	22.70	33.99	57.15	0.902	0.500	2.365	
Diena kopā:		2142	75.08	89.94	249.10	2.502	6.860	25.375	

Nedēļas ēdienkarte Grupa PAMATA

trešdiena, 15.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				
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:		386	12.63	13.36	54.67	0.250	0.250	5.145	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	143	6.631	5.456	16.859	0.25		4.09	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	150	275	16.552	18.428	10.499	0.285		1.818	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Udens 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:		818	33.76	33.26	92.76	1.005	0.600	17.985	
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	
Vakariņas									
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48		1.038	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			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:		640	24.64	21.49	85.79	1.520	0.600	4.176	
Diena kopā:		2028	78.72	72.52	261.41	2.775	1.500	28.489	
ceturtdiena, 16.aprīlis									
Brokastis									
Omlēte	150	193	14.622	12.829	3.493	0.6		0.04	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:		432	21.70	22.13	34.13	0.800	0	4.815	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.268		1.722	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	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
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:		760	26.19	21.68	112.64	0.991	0	8.935	
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	
Vakariņas									
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;
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:		2115	83.12	76.23	266.30	2.205	0.014	22.139	

Nedēļas ēdienkarte Grupa PAMATA

piektdiena, 17.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				
Sēkļu 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:		486	15.56	18.70	63.53	0.250	1.250	3.982	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
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	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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.
Jāņogu 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:		801	28.31	30.95	100.49	1.050	5.000	11.955	
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	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1.932	4.998	2.737	0.12		0.912	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:		558	19.05	20.91	72.51	1.120	5.000	6.744	
Diena kopā:		2009	76.09	76.38	250.83	2.420	18.950	22.710	

Strukturiniecības vadītāja
Jekaterina Mikišaševiča

