

3. nedēļa

## Nedēļas ēdienkarte

## Grupa PAMATA

1.-4. klase

	pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8.192	4.064	27.439	0.2	0.4	3.616	1;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.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>446</b>	<b>16.60</b>	<b>18.45</b>	<b>51.31</b>	<b>0.200</b>	<b>0.400</b>	<b>6.026</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.	
Cūkgala karija mērcē	80	140	8.214	10.376	3.487	0.32		0.264	7.	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467		
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 ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
<b>kopā:</b>		<b>733</b>	<b>23.61</b>	<b>29.11</b>	<b>91.96</b>	<b>1.640</b>	<b>2.800</b>	<b>9.236</b>		
<b>Launags</b>										
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4					1;3;5;8
Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3.	22.05					7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.641	0.139	2.139			1.553		
<b>kopā:</b>		<b>255</b>	<b>7.69</b>	<b>3.38</b>	<b>50.59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.553</b>		
<b>Vakariņas</b>										
Lēcu un kartupeļu sautējums	230	317	13.889	11.366	39.609	0.92		8.699		
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.			
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
<b>kopā:</b>		<b>502</b>	<b>17.06</b>	<b>16.13</b>	<b>70.58</b>	<b>0.940</b>	<b>5.020</b>	<b>11.056</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1936</b>	<b>64.96</b>	<b>67.06</b>	<b>264.44</b>	<b>2.780</b>	<b>8.220</b>	<b>27.871</b>		
<b>otrdiena, 21.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1;7	
Ievārījums	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.	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5		
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.	
<b>kopā:</b>		<b>473</b>	<b>18.02</b>	<b>17.38</b>	<b>60.90</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>4.070</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cepta cūkgālas karbonāde	70	163	15.163	10.157	2.698	0.07		0.059	1;3	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901		
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7	
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.	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16		
<b>kopā:</b>		<b>798</b>	<b>28.17</b>	<b>26.62</b>	<b>109.80</b>	<b>1.508</b>	<b>7.200</b>	<b>11.239</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.	
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>180</b>	<b>16.27</b>	<b>3.78</b>	<b>19.30</b>	<b>0</b>	<b>10.000</b>	<b>1.280</b>		
<b>Vakariņas</b>										
Krāsni cepti kartupeli	230	261	5.752	7.334	41.869	0.23		5.81		
Burkānu siera salāti ar olu	50	117	6.455	9.562	1.095			0.272	10;3;7	
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	0.026	0.051	0.008					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
<b>kopā:</b>		<b>563</b>	<b>14.64</b>	<b>25.87</b>	<b>65.89</b>	<b>0.230</b>	<b>0</b>	<b>7.542</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>2015</b>	<b>77.11</b>	<b>73.64</b>	<b>255.90</b>	<b>1.938</b>	<b>17.400</b>	<b>24.131</b>		

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA

	trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.23	0.2	0.04	1.62	1;7	
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84				1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
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.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>443</b>	<b>15.36</b>	<b>18.25</b>	<b>54.02</b>	<b>0.200</b>	<b>0.040</b>	<b>4.430</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.22		2.156	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4		0.57	7.	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	120	64	1.652	4.244	4.936	0.09	0.33	3.303		
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.	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16		
<b>kopā:</b>		<b>676</b>	<b>24.23</b>	<b>21.66</b>	<b>93.74</b>	<b>0.860</b>	<b>5.330</b>	<b>10.292</b>		
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>189</b>	<b>3.33</b>	<b>10.88</b>	<b>19.00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.170</b>		
<b>Vakariņas</b>										
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10.074	3.192	59.378	0.72			1.	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929		
Baltie redīsi ar gurķiem	120	16	1.046	0.182	2.384			1.286		
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	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>600</b>	<b>23.06</b>	<b>20.19</b>	<b>79.25</b>	<b>0.820</b>	<b>0</b>	<b>3.865</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1908</b>	<b>65.98</b>	<b>70.97</b>	<b>246.01</b>	<b>1.880</b>	<b>5.370</b>	<b>19.757</b>		
<b>ceturtdiena, 23.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
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					
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.	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>452</b>	<b>18.97</b>	<b>20.61</b>	<b>48.03</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>4.878</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007		
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	183	11.035	12.285	7.	0.19		1.212	1;3;7	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	60	1.291	5.015	2.878	0.06	0.36	1.124		
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68		
<b>kopā:</b>		<b>618</b>	<b>26.68</b>	<b>23.75</b>	<b>72.21</b>	<b>1.230</b>	<b>0.360</b>	<b>11.872</b>		
<b>Launags</b>										
Oļā panēta cepta baltmaize ar kanēli	40	99	2.842	4.507	11.352		0.2	0.845	1;3;7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
<b>kopā:</b>		<b>195</b>	<b>9.24</b>	<b>8.51</b>	<b>20.35</b>	<b>0</b>	<b>0.200</b>	<b>0.845</b>		
<b>Vakariņas</b>										
Griķi ar maltu cūkgaļu	250	460	19.73	16.399	58.325	0.875		3.321		
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	60	11	0.56	0.13	1.844			1.433	9.	
Saldskābmaize	35	80	2.205	0.35	16.8			1.575	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
<b>kopā:</b>		<b>646</b>	<b>23.34</b>	<b>21.31</b>	<b>89.40</b>	<b>0.875</b>	<b>0</b>	<b>7.029</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1911</b>	<b>78.23</b>	<b>74.17</b>	<b>229.99</b>	<b>2.305</b>	<b>0.760</b>	<b>24.624</b>		

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Rīsu pārslu putra	200	181	6.656	2.992	32.162	0.2	1.	0.448	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.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>400</b>	<b>11.56</b>	<b>12.24</b>	<b>60.41</b>	<b>0.200</b>	<b>1.000</b>	<b>3.758</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	200	112	4.306	2.59	17.726	0.14		1.122	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1,3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.36		3.78	7.
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma mērci	120	51	1.977	2.775	4.449	0.12		2.511	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.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>696</b>	<b>26.24</b>	<b>25.67</b>	<b>86.75</b>	<b>0.900</b>	<b>0.500</b>	<b>11.915</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.				7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kanēļcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
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	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>277</b>	<b>21.24</b>	<b>13.23</b>	<b>17.95</b>	<b>0</b>	<b>1.500</b>	<b>1.556</b>	
<b>Vakariņas</b>									
Cūkgāļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Gurķi ar dillēm	120	15	0.78	0.252	2.258			0.684	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
<b>kopā:</b>		<b>513</b>	<b>18.52</b>	<b>16.70</b>	<b>70.58</b>	<b>0.254</b>	<b>0</b>	<b>3.974</b>	
<b>Diēna kopā:</b>		<b>1887</b>	<b>77.56</b>	<b>67.83</b>	<b>235.68</b>	<b>1.354</b>	<b>3.000</b>	<b>21.203</b>	

  
