

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

5.-9.klase

	pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piecu graudu pārslu putra	250	230	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52	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					
kopā:		492	18.65	19.46	58.17	0.250	0.500	6.930		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.	
Cūkgala karija mērcē	100	175	10.267	12.97	4.359	0.4		0.33	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					
kopā:		883	28.87	34.66	111.49	2.070	3.200	10.076		
Launags										
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.				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		
kopā:		327	9.09	3.54	68.19	0	0	1.553		
Vakariņas										
Lēcu un kartupeļu sautējums	250	345	15.097	12.355	43.054	1.		9.455		
Skābā krējuma ģiploku 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		
kopā:		530	18.27	17.12	74.02	1.020	5.020	11.812		
Diena kopā:		2232	74.87	74.78	311.87	3.340	8.720	30.371		
	otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra	250	191	8.788	3.758	30.292	0.25	0.25	0.032	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.	
kopā:		512	19.78	18.13	66.96	0.250	0.250	4.076		
Pusdienas										
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.02	1.25	3.387	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cepta cūkgalas karbonāde	70	163	15.163	10.157	2.698	0.07		0.059	1;3	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Piena mērce	75	27	1.356	0.643	3.986	0.304		0.024	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		
kopā:		865	29.63	29.01	119.63	1.834	7.450	12.135		
Launags										
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					
kopā:		180	16.27	3.78	19.30	0	10.000	1.280		
Vakariņas										
Krāsni cepti kartupeļi	250	284	6.252	7.972	45.51	0.25		6.316		
Burkānu siera salāti ar olu	70	164	9.036	13.387	1.533			0.381	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		
kopā:		632	17.72	30.33	69.97	0.250	0	8.157		
Diena kopā:		2190	83.41	81.25	275.86	2.334	17.700	25.648		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

	trešdiena, 22.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	
Ievārījums	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					
kopā:		490	17.57	19.58	60.58	0.250	0.050	4.835		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	250	123	6.146	3.971	15.299	0.275		2.694	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	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
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		
kopā:		757	26.58	22.55	109.62	0.965	5.330	11.061		
Launags										
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					
kopā:		189	3.33	10.88	19.00	0	0	1.170		
Vakariņas										
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8				1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114		
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					
kopā:		668	26.19	23.01	86.67	0.920	0	4.050		
Diena kopā:		2104	73.68	76.01	275.87	2.135	5.380	21.116		
ceturtdiena, 23.aprīlis										
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					
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					
kopā:		487	20.75	21.46	53.31	0.250	0.250	5.395		
Pusdienas										
Zivju zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1.		2.705	4;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārīti kartupeli	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565		
Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē	120	220	13.242	14.742	8.399	0.228		1.454	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		
kopā:		728	31.80	27.36	85.97	1.538	0.360	14.213		
Launags										
Olā 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.	
kopā:		195	9.24	8.51	20.35	0	0.200	0.845		
Vakariņas										
Griķi ar maltu cūkgāļu	300	552	23.676	19.678	69.99	1.05		3.986		
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakšiem	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		
kopā:		738	27.29	24.58	101.06	1.050	0	7.694		
Diena kopā:		2147	89.07	81.91	260.69	2.838	0.810	28.147		

Nedēļas ēdienkarte Grupa PAMATA

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	250	227	8.32	3.74	40.202	0.25	1.25	0.56	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				
kopā:		446	13.23	12.99	68.45	0.250	1.250	3.870	
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	140	5.383	3.238	22.157	0.175		1.402	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 biezu putra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.46		4.83	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	
kopā:		767	28.67	26.79	99.08	1.035	0.500	13.245	
Launags									
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.				7.
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				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				
kopā:		297	21.50	15.23	18.22	0	1.500	1.556	
Vakariņas									
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
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	
kopā:		570	19.64	16.80	83.40	0.304	0	4.205	
Diena kopā:		2079	83.04	71.80	269.15	1.589	3.250	22.876	


