Daily

Nedēļas ēdienkarte
Grupa PAMATA ĒDIENKARTE 1.-4. klase

pirmdiena, 4.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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				
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	2							
kopā:		**396**	**12.39**	**14.28**	**53.99**	**0.200**	**0.040**	**4.030**	
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 kefīra 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							
kopā:		**193**	**13.22**	**6.56**	**20.11**	**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:		**1765**	**66.29**	**64.82**	**225.98**	**2.555**	**8.340**	**21.786**	

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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							
kopā:		**354**	**14.02**	**7.98**	**53.91**	**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							
kopā:		**606**	**21.20**	**31.61**	**55.85**	**0.812**	**0.500**	**2.209**	
Diena kopā:		**1902**	**65.39**	**77.15**	**227.53**	**2.035**	**6.640**	**22.345**	

Daily

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA ĒDIENKARTE

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	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							
kopā:		**352**	**10.82**	**12.46**	**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.	0.33		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.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
kopā:		**658**	**25.00**	**25.85**	**78.86**	**0.950**	**0.600**	**15.048**	
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	71	1.864	0.573	14.149		0.5	1.904	1.
kopā:		**251**	**9.45**	**4.95**	**41.45**		**0.500**	**2.954**	
Vakariņas									
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.
Ķīnas 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							
kopā:		**577**	**21.84**	**18.79**	**78.66**	**1.360**	**0.600**	**4.003**	
Diena kopā:		**1837**	**65.36**	**61.51**	**235.11**	**2.510**	**1.450**	**24.862**	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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							
kopā:		**407**	**19.72**	**20.36**	**33.65**	**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.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
kopā:		**683**	**23.15**	**20.66**	**99.04**	**0.887**	**0**	**7.960**	
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 biezputra	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							
kopā:		**495**	**25.76**	**19.43**	**51.73**	**0.414**	**0.014**	**7.689**	
Diena kopā:		**2014**	**78.07**	**73.40**	**252.22**	**2.021**	**0.014**	**21.158**	

Daily

edēļas ēdienkarte

rupa PAMATA ĒDIENKARTE

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
okastis									
osas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
ārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
ltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
rmas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
iests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
ārīta desa" Zaļā dakšiņa""""	20	46	2.08	3.8	0.84				1.
lu tēja	200	2							
kopā:		**434**	**13.12**	**16.79**	**57.23**	**0.200**	**1.000**	**3.588**	
sdienas									
aigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
ējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
ju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0.07		0.199	1;3;4;7
rīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
ldā krējuma mērce ar kiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
šu salāti ar krējumu	120	86	2.065	4.607	8.97	0.48		2.533	7.
ogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
ltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
rmas 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**	
unags									
zpiena sacepums	70	122	12.619	1.76	13.746		7.7	0.029	1;11;3;7
ējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
u tēja	200	2							
kopā:		**164**	**13.14**	**5.76**	**14.29**	**0**	**7.700**	**0.029**	
kariņas									
vs ar cūkgaļu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	
as kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.1		0.76	7.
u tēja	200	2							
rmas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
ļis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		**547**	**18.67**	**19.97**	**72.04**	**1.100**	**5.000**	**6.592**	
Diena kopā:		**1869**	**71.23**	**71.82**	**230.15**	**2.250**	**18.700**	**20.843**	

Struktūrvienības vadītāja
Jekaterina Miklaševiča

JEĻENA ŠOŅINA
ĀRSTA PALĪGS
ID 62090045286