

Nedēļas ēdienkarte
Grupa PAMATA ĒDIENKARTE

1.-4. klase

	pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
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								7.
kopā:		447	16.57	18.39	51.30	0.200	0.400	6.026		
Pusdienas										
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.	
Cūkgaļa 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.	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:		733	23.61	29.11	91.96	1.640	2.800	9.236		
Launags										
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		
kopā:		255	7.69	3.38	50.59	0	0	1.553		
Vakariņas										
Lēcu un kartupeļu sautējums	230	317	13.889	11.366	39.609	0.92		8.699		
Skābā krējuma kļiploku 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								
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.			
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		503	17.03	16.08	70.57	0.940	5.020	11.056		
Diena kopā:		1937	64.91	66.96	264.42	2.780	8.220	27.871		
otrdiena, 12.maijs										
Brokastis										
Mannā biežputra	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					
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.	
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:		467	17.48	16.52	61.76	0.200	0.200	3.970		
Pusdienas										
Rasolņiks	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 cūkgaļa 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		
kopā:		798	28.17	26.62	109.80	1.508	7.200	11.239		
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								
kopā:		181	16.24	3.73	19.29	0	10.000	1.280		
Vakariņas										
Krāsni cepti kartupeļi	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								
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		563	14.62	25.82	65.88	0.230	0	7.542		
Diena kopā:		2009	76.51	72.68	256.74	1.938	17.400	24.031		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA ĒDIENKARTE

trešdiena, 13.maijs	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				
"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.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Zāļu tēja	200								
kopā:		440	14.47	18.08	54.83	0.200	0.040	4.030	
Pusdienas									
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	
kopā:		676	24.23	21.66	93.74	0.860	5.330	10.292	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7
Zāļu tēja	200								
kopā:		187	3.31	10.82	18.99	0	0	1.170	
Vakariņas									
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								
kopā:		598	23.03	20.13	79.24	0.820	0	3.865	
Diena kopā:		1901	65.04	70.70	246.81	1.880	5.370	19.357	
ceturtdiena, 14.maijs									
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				
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.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		448	18.08	20.44	48.85	0.200	0.200	4.478	
Pusdienas									
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.	0.33		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	
kopā:		618	26.68	23.75	72.21	1.370	0.360	11.872	
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 miltu 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.
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								
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		630	22.91	21.20	85.73	0.875	0	7.104	
Diena kopā:		1891	76.91	73.90	227.14	2.445	0.760	24.299	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA ĒDIENKARTE

piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
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.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	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								
kopā:		397	10.68	12.07	61.22	0.200	1.000	3.358	
Pusdienas									
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	
kopā:		696	26.24	25.67	86.75	0.900	0.500	11.915	
Launags									
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.				7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kanēlcukurs	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								
kopā:		276	21.21	13.17	17.94	0	1.500	1.556	
Vakariņas									
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								
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		511	18.50	16.65	70.57	0.254	0	3.974	
Diena kopā:		1880	76.63	67.56	236.48	1.354	3.000	20.803	

Struktūrvienības vadītāja
Jekaterina Miklaševiča



