

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA ĒDIENKARTE 5.-9.klase

	otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7	
levārijums	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								
<b>kopā:</b>		<b>421</b>	<b>17.38</b>	<b>10.69</b>	<b>60.65</b>	<b>0.390</b>	<b>0.500</b>	<b>7.432</b>		
<b>Pusdiēnas</b>										
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.	
Cūkgaiļas 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.	
<b>kopā:</b>		<b>761</b>	<b>24.38</b>	<b>32.79</b>	<b>90.04</b>	<b>1.210</b>	<b>0.860</b>	<b>11.552</b>		
<b>Launags</b>										
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		
<b>kopā:</b>		<b>323</b>	<b>10.59</b>	<b>12.42</b>	<b>41.26</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>4.026</b>		
<b>Vakariņas</b>										
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;7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Zāļu tēja	200	2								
<b>kopā:</b>		<b>639</b>	<b>22.67</b>	<b>33.93</b>	<b>57.14</b>	<b>0.902</b>	<b>0.500</b>	<b>2.365</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>2143</b>	<b>75.03</b>	<b>89.84</b>	<b>249.08</b>	<b>2.502</b>	<b>6.860</b>	<b>25.375</b>		
	<b>trešdiena, 6.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas putra	250	174	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25	2.585	7.	
levārijums	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								
<b>kopā:</b>		<b>387</b>	<b>12.60</b>	<b>13.31</b>	<b>54.66</b>	<b>0.250</b>	<b>0.250</b>	<b>5.145</b>		
<b>Pusdiēnas</b>										
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.	
Cūkgaiļas bumbiņa piena mērcē	150	275	16.552	18.428	10.499	0.495		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		
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.	
<b>kopā:</b>		<b>816</b>	<b>32.90</b>	<b>33.14</b>	<b>93.58</b>	<b>1.215</b>	<b>0.600</b>	<b>17.585</b>		
<b>Launags</b>										
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.	
<b>kopā:</b>		<b>251</b>	<b>9.45</b>	<b>4.95</b>	<b>41.45</b>		<b>0.500</b>	<b>2.954</b>		
<b>Vakariņas</b>										
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								
<b>kopā:</b>		<b>641</b>	<b>24.61</b>	<b>21.44</b>	<b>85.78</b>	<b>1.520</b>	<b>0.600</b>	<b>4.176</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>2094</b>	<b>77.81</b>	<b>72.30</b>	<b>262.22</b>	<b>2.985</b>	<b>1.500</b>	<b>28.089</b>		

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA ĒDIENKARTE

Brokastis	ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Omlete		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 zirņi		50	44	3.63	0.275	6.765	0.2		2.365	
Zāļu tēja		200	2							
<b>kopā:</b>			<b>432</b>	<b>21.67</b>	<b>22.07</b>	<b>34.12</b>	<b>0.800</b>	<b>0</b>	<b>4.815</b>	
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgalu		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.
Baltmaize		20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
<b>kopā:</b>			<b>758</b>	<b>25.33</b>	<b>21.56</b>	<b>113.46</b>	<b>0.991</b>	<b>0</b>	<b>8.535</b>	
<b>Launags</b>										
Kēkss		50	193	2.05	8.7	26.2				
Auglis		100	56	0.79	0.25	12.2				1;3;7
Jogurts ar piedevām		200	180	6.6	4.	29.4			0.7	
<b>kopā:</b>			<b>429</b>	<b>9.44</b>	<b>12.95</b>	<b>67.80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.700</b>	<b>7.</b>
<b>Vakarīņas</b>										
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;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							
<b>kopā:</b>			<b>495</b>	<b>25.76</b>	<b>19.43</b>	<b>51.73</b>	<b>0.414</b>	<b>0.014</b>	<b>7.689</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>2115</b>	<b>82.20</b>	<b>76.01</b>	<b>267.11</b>	<b>2.205</b>	<b>0.014</b>	<b>21.739</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA ĒDIENKARTE

Brokastis	piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Prošas biežputra		250	224	9.398	5.011	35.782	0.25	1.25	1.472	7.
levārijums		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.
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""		20	46	2.08	3.8	0.84				1.
Zāļu tēja		200	2							
<b>kopā:</b>			<b>479</b>	<b>15.00</b>	<b>17.79</b>	<b>64.38</b>	<b>0.250</b>	<b>1.250</b>	<b>3.882</b>	
<b>Pusdienas</b>										
Svaīgu kāpostu zupa ar cūkgalu		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		210	232	5.198	1.109	50.312	0.21		2.218	
Saldā krējuma mērce ar kiploku		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.
<b>kopā:</b>			<b>812</b>	<b>28.56</b>	<b>31.01</b>	<b>102.89</b>	<b>1.060</b>	<b>5.000</b>	<b>12.061</b>	
<b>Launags</b>										
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							
<b>kopā:</b>			<b>164</b>	<b>13.14</b>	<b>5.76</b>	<b>14.29</b>	<b>0</b>	<b>7.700</b>	<b>0.029</b>	
<b>Vakarīņas</b>										
Plovs ar cūkgalu		250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu		120	61	1.932	4.998	2.737	0.12		0.912	7.
Zāļu tēja		200	2							
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	
Cukurs baltais		5	20			4.99		5.		
<b>kopā:</b>			<b>557</b>	<b>19.00</b>	<b>20.81</b>	<b>72.49</b>	<b>1.120</b>	<b>5.000</b>	<b>6.744</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>2013</b>	<b>75.69</b>	<b>75.36</b>	<b>254.05</b>	<b>2.430</b>	<b>18.950</b>	<b>22.716</b>	



Strukturvienības vadītāja  
Jekaterina Miklaševiča