

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

5.-9.klase

	pirmdiena, 25.maijs	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	
ļevārījums	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:		443	14.61	15.61	60.55	0.250	0.050	4.435		
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	75	3.446	2.858	8.671	1.		4.451	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Vistas gaļa tomātu mērcē	130	196	12.844	13.023	6.217	0.13		0.924		
Vārti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063		
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:		767	27.25	21.55	113.68	1.960	5.000	12.576		
Launags										
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	100	177	13.117	6.546	16.213	0.3	3.3	0.691	1.3;7	
ļevārījums	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	300	294	6.556	7.296	50.637	0.486		5.644	7.	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54			0.5		
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8			0.76	1.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				7.	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Siers	25	85	6.2	6.7					7.	
kopā:		609	19.98	27.39	70.32	0.486	0	6.904		
Diena kopā:		2012	75.05	71.10	264.66	2.996	8.350	24.606		
otrdiena, 26.maijs										
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1.7	
ļevārījums	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								
kopā:		421	17.38	10.69	60.65	0.390	0.500	7.432		
Pusdienas										
Buljons ar rīsiem	300	157	4.468	1.161	32.049	0.3		0.967		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas 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.	
kopā:		787	20.66	31.83	63.33	0.960	0.860	10.746		
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	200	328	14.71	23.25	12.894	0.902		1.558	10;3;	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Zāļu tēja	200	2								
kopā:		639	22.67	33.93	57.14	0.902	0.500	2.365		
Diena kopā:		2170	71.31	88.87	222.37	2.252	6.860	24.569		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa PAMATA

	trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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				0.76	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				1.65	1.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14					7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				0.15	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54					
Zāļu tēja	200	2								
kopā:		387	12.60	13.31	54.66	0.250	0.250		5.145	
Pusdienas										
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.
Cūkgaiņas 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.
kopā:		816	32.90	33.14	93.58	1.215	0.600		17.585	
Launags										
Piens	200	96	6.4	4.	9.				1.05	7.
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3			0.5	1.904	1.
Cepta maize ar burkāniem un āboliem	50	71	1.864	0.573	14.149				2.954	
kopā:		251	9.45	4.95	41.45	0	0.500			
Vakariņas										
Maltās gaļas tomātu mērcē	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								
kopā:		641	24.61	21.44	85.78	1.520	0.600		4.176	
Diena kopā:		2095	79.56	72.84	275.47	2.985	1.950		29.860	
ceturtdiena, 28.maijs										
Brokastis										
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 zirnīši	50	44	3.63	0.275	6.765	0.2			2.365	
Zāļu tēja	200	2								
kopā:		432	21.67	22.07	34.12	0.800	0		4.815	
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaiļu	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.
kopā:		758	25.33	21.56	113.46	0.991	0		8.535	
Launags										
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2				0.7	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2					7.
Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4.	29.4					
kopā:		429	9.44	12.95	67.80	0	0		0.700	
Vakariņas										
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				4.2	7.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4				7.
Balto redīsu salāti ar majonēzi	100	114	1.154	10.646	2.874	0.014	0.014		1.839	10;3
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:		2114	82.20	76.01	267.11	2.205	0.014		21.739	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa PAMATA

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	250	224	9.398	5.011	35.782	0.25	1.25	1.472	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.76	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			1.65	1.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14				7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				1.
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84				
Zāļu tēja	200	2							
kopā:		479	15.00	17.79	64.38	0.250	1.250	3.882	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27			0.306	1;3;4;7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	174	13.705	11.432	3.958	0.07		2.218	
Vārīti griķi	210	232	5.198	1.109	50.312	0.21		0.035	1;7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		2.533	7.
Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.065	4.607	8.97	0.48		0.7	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.		
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.
kopā:		824	29.15	31.42	104.33	1.060	5.000	12.168	
Launags									
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							
kopā:		164	13.14	5.76	14.29	0	7.700	0.029	
Vakariņas									
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1.932	4.998	2.737	0.12		0.912	
Zāļu tēja	200	2						1.65	1.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			0.7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		557	19.00	20.81	72.49	1.120	5.000	6.744	
Diena kopā:		2024	76.28	75.78	255.49	2.430	18.950	22.823	

 Struktūrvienības vadītāja
 Jekaterina Miklaševiča
