

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA ĒDIENKARTE

1.-4. klase

	pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	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				0.15	7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54					
Zāļu tēja	200	2								
<b>kopā:</b>		<b>392</b>	<b>11.22</b>	<b>13.05</b>	<b>56.93</b>	<b>0.200</b>	<b>1.000</b>	<b>3.738</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Cūkgalas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1.7	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un ellu	120	27	1.83	1.446	2.689	0.48		1.242		
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				0.76	1.
Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19	0.189	0.198	3.852			0.915		
<b>kopā:</b>		<b>700</b>	<b>25.08</b>	<b>25.29</b>	<b>92.78</b>	<b>0.984</b>	<b>0</b>	<b>10.773</b>		
<b>Launags</b>										
Rauga pankūka	100	325	7.167	17.712	33.892	0.3	5.	0.039	1;3;7	
Micītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488		
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.	
<b>kopā:</b>		<b>378</b>	<b>9.62</b>	<b>20.17</b>	<b>38.92</b>	<b>0.300</b>	<b>5.000</b>	<b>1.378</b>		
<b>Vakariņas</b>										
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.	
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.	
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.	
Baltmaize	40	105	3.12	0.84	20.56			1.52	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
<b>kopā:</b>		<b>514</b>	<b>20.01</b>	<b>20.22</b>	<b>62.60</b>	<b>0.400</b>	<b>0</b>	<b>5.720</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1984</b>	<b>65.93</b>	<b>78.72</b>	<b>251.23</b>	<b>1.884</b>	<b>6.000</b>	<b>21.609</b>		
	otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Olu kultenis	120	176	12.643	12.205	2.948	0.12		0.032	3;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.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.	
Zāļu tēja	200	2								
<b>kopā:</b>		<b>474</b>	<b>23.50</b>	<b>29.22</b>	<b>26.81</b>	<b>0.120</b>	<b>0</b>	<b>2.442</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa	200	64	1.684	2.213	9.262	0.2		2.956	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgalas kotlete	60	190	10.821	14.646	3.613	0.24		0.503	1;3	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.	
Tomātu mērce	50	28	0.678	1.128	3.642	0.05		0.613		
Burkānu salāti ar ellu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147		
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.	
Dzēriens	200	96	0.33		23.4					
<b>kopā:</b>		<b>816</b>	<b>25.56</b>	<b>28.39</b>	<b>112.13</b>	<b>1.330</b>	<b>0.600</b>	<b>9.889</b>		
<b>Launags</b>										
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	60	145	3.256	3.122	25.847		3.6	2.059	1;7	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
<b>kopā:</b>		<b>273</b>	<b>8.85</b>	<b>6.37</b>	<b>44.80</b>	<b>0</b>	<b>3.600</b>	<b>2.759</b>		
<b>Vakariņas</b>										
Dārzeņu ragū	200	126	3.575	4.301	17.977	0.06	0.06	4.733	9.	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.421	1.245	0.04		0.007	7.	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.			
<b>kopā:</b>		<b>331</b>	<b>12.50</b>	<b>11.46</b>	<b>43.82</b>	<b>0.100</b>	<b>3.060</b>	<b>7.424</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1893</b>	<b>70.41</b>	<b>75.43</b>	<b>227.56</b>	<b>1.550</b>	<b>7.260</b>	<b>22.514</b>		

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA ĒDIENKARTE

	trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
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					
"Vārīta desa" Zaļā dakšīna""	30	69	3.12	5.7	1.26					1.
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								
<b>kopā:</b>		<b>417</b>	<b>13.76</b>	<b>18.10</b>	<b>50.11</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>4.478</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257		
Maltas cūkgalas mērcē	75	120	8.618	7.567	4.363	0.3		0.409	1;7	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un bazilika eļļas mērci	120	76	1.645	5.666	4.679	0.018	0.03	3.269	10.	
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.	
Dzēriens	200	96	0.33		23.4					
<b>kopā:</b>		<b>750</b>	<b>26.75</b>	<b>23.44</b>	<b>106.68</b>	<b>0.668</b>	<b>0.030</b>	<b>8.929</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		0.8	0.033	1;11;3;7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	200	2								
<b>kopā:</b>		<b>213</b>	<b>17.52</b>	<b>7.13</b>	<b>18.79</b>	<b>0</b>	<b>0.800</b>	<b>0.793</b>		
<b>Vakariņas</b>										
Vīstu akņiņas krējuma mērcē	100	137	13.73	6.682	5.502	0.3		0.566	7.	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832		
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.651	3.378	3.455	0.12		2.254	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		
<b>kopā:</b>		<b>536</b>	<b>22.01</b>	<b>10.97</b>	<b>85.44</b>	<b>0.600</b>	<b>5.000</b>	<b>6.002</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1916</b>	<b>80.04</b>	<b>59.63</b>	<b>261.02</b>	<b>1.468</b>	<b>6.030</b>	<b>20.202</b>		
<b>ceturtdiena, 21.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Mannā biežputra	250	191	8.788	3.758	30.292	0.25	0.25	0.032	1;7	
Kanēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328		
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								
<b>kopā:</b>		<b>473</b>	<b>17.29</b>	<b>18.10</b>	<b>58.62</b>	<b>0.250</b>	<b>2.750</b>	<b>3.770</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Skābenu zupa	200	104	3.389	5.662	9.617	0.8		1.995	1;3	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cūkgalas strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185		
Vārīti kartupeli	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	0.24	0.6	1.488		
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>588</b>	<b>22.01</b>	<b>20.99</b>	<b>75.84</b>	<b>1.320</b>	<b>1.100</b>	<b>12.154</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiens ar krējumu	95	102	16.492	2.328	3.677				7.	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Zāļu tēja	200	2								
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.			
<b>kopā:</b>		<b>265</b>	<b>18.35</b>	<b>10.88</b>	<b>22.25</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>1.650</b>		
<b>Vakariņas</b>										
Cūkgala ar dārzeņiem un rīsiem	230	378	17.169	15.718	42.156	0.38		1.983		
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.	
Zāļu tēja	200	2								
<b>kopā:</b>		<b>584</b>	<b>22.32</b>	<b>20.16</b>	<b>76.77</b>	<b>0.620</b>	<b>1.200</b>	<b>7.376</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1910</b>	<b>79.97</b>	<b>70.12</b>	<b>233.48</b>	<b>2.190</b>	<b>10.050</b>	<b>24.950</b>		

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa PAMATA ĒDIENKARTE

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1,7
levārijums	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							
<b>kopā:</b>		<b>395</b>	<b>12.48</b>	<b>13.24</b>	<b>54.88</b>	<b>0.200</b>	<b>0.400</b>	<b>5.994</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar spinātiem un sieru	230	425	15.799	19.692	45.969	0.23		2.972	1,3,7,9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	60	1.291	5.015	2.878	0.06	0.36	1.124	
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 rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>755</b>	<b>25.79</b>	<b>31.79</b>	<b>92.34</b>	<b>1.090</b>	<b>0.360</b>	<b>10.694</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
<b>kopā:</b>		<b>290</b>	<b>11.07</b>	<b>16.27</b>	<b>24.39</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>1.901</b>	
<b>Vakariņas</b>									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15.729	7.448	13.079	0.25		5.954	9.
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	70	33	0.69	1.592	3.79	0.07		2.415	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	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2							
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
<b>kopā:</b>		<b>453</b>	<b>20.60</b>	<b>14.14</b>	<b>57.70</b>	<b>0.320</b>	<b>5.000</b>	<b>11.479</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1893</b>	<b>69.94</b>	<b>75.42</b>	<b>229.30</b>	<b>1.610</b>	<b>10.760</b>	<b>30.068</b>	

Struktūrvienības vadītāja  
Jekaterina Miklaševiča *Jek*

