

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

1.-4. klase

	pirmdienā, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra ar ķirbi	200	144	6.804	3.044	22.182	0.2	1.	0.548	1;7	
Kanēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796		
Kausētais siers	30	86	3.3	7.8	0.48				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.	
Zāļu tēja	200									
kopā:		434	13.59	19.82	49.20	0.200	2.500	3.754		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	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.	
Maltas liellopa un cūkgāļas mērce	100	163	9.058	12.093	4.632	0.4		0.256	7.	
Rīvīti burkāni	120	31	1.2	0.24	5.76			4.32		
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.	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624		
kopā:		719	25.34	22.36	101.32	1.200	5.000	13.000		
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.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		298	7.84	3.49	60.65	0	0	0.700		
Vakariņas										
Kartupeļu pankūka	150	353	6.353	23.122	29.28	0.15		4.126	3.	
Skābā krējuma ķiploku 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 ar cukuru	200	20			4.99		5.			
kopā:		480	8.71	27.58	48.04	0.170	5.020	5.783		
Diena kopā:		1932	55.48	73.25	259.21	1.570	12.520	23.237		
otrdiena, 15.septembris										
Brokastis										
Omlete	150	188	14.622	12.829	3.493	0.6		0.04	3;7	
"Vārīta desa" Zālā 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:		427	20.12	25.60	28.19	0.600	0	2.450		
Pusdienas										
Vistas gaļas harčo	200	189	9.572	8.725	18.182	0.4	0.4	0.599		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgāļas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563			0.404	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	63	1.598	3.835	5.61	0.24	0.6	3.6		
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Formas maize Lauku	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825	1.	
kopā:		700	28.10	24.10	90.14	0.840	6.000	12.264		
Launags										
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2				1;3;7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3			1.05		
kopā:		373	9.64	13.08	53.50	0	0	1.050		
Vakariņas										
Rīsu putra	200	184	7.16	3.38	31.508	0.2	1.	0.42	7.	
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7	
Zāļu tēja ar cukuru	200	20			4.99		5.			
kopā:		391	10.47	14.20	55.49	0.200	6.000	1.590		
Diena kopā:		1890	68.32	76.98	227.32	1.640	12.000	17.354		

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	195	8.87	5.3	28.186	0.2	2.	1.62	1:7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				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.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Zāļu tēja	200								
kopā:		429	12.50	18.46	52.81	0.200	2.000	4.180	

Pusdienas									
Biešu zupa	200	64	1.684	2.213	9.262	0.2		2.956	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Veltītis tomātu mērcē	100	192	12.375	12.119	8.216			0.486	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	120	61	0.954	5.039	2.944			0.911	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		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:		844	30.14	25.91	120.51	1.000	5.000	8.387	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Zemeņu mērce	80	41	0.514	0.256	8.532		4.	1.024	
Zāļu tēja	200								
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		224	16.90	3.91	29.36	0	9.000	1.724	

Vakariņas									
Krāsni cepti kartupeļi	230	261	5.752	7.334	41.869	0.23		5.81	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.651	3.378	3.455	0.12		2.254	7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		576	15.54	27.38	65.58	0.350	0	8.824	
Diena kopā:		2073	75.08	75.66	268.26	1.550	16.000	23.115	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1:7
Olu pastēte	30	86	2.825	7.878	0.496	0.12		0.013	10:3:7
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.
Zāļu tēja	200								
kopā:		454	13.93	20.51	50.58	0.320	0.400	6.263	

Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4:9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas stroganovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
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.
Dzēriens	200	16			4.			0.2	
kopā:		750	27.69	29.70	91.70	1.520	0.600	11.260	

Launags									
Šarlote ar āboliem	80	172	3.912	5.7	25.878		14.	1.073	1:3:7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		268	10.31	9.70	34.88	0	14.000	1.073	

Vakariņas									
Kartupeļu plācenītis pildīts ar cūkgaļu	150	289	9.89	13.666	30.813			2.422	1:3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
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:		499	13.59	22.47	58.76	0	0	6.205	
Diena kopā:		1971	65.51	82.39	235.91	1.840	15.000	24.801	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Pasta ar sieru	150	299	12.769	15.653	26.476	1.05		1.378	1;3;6;7;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			0.5	7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3				
Zāļu tēja	200								
kopā:		501	16.69	24.72	51.64	1.050	0	4.288	
Pusdienas									
Rasoliņš	200	143	2.058	8.284	14.82	0.8	1.	2.71	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	70	158	9.214	9.894	7.382			0.89	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.36		3.78	7.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.24	0.12	2.85	
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	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		739	21.79	29.00	94.47	1.400	6.120	14.264	
Launags									
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.				7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kanēļcukurs	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	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		238	21.18	9.05	17.72	0	1.500	1.556	
Vakariņas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	250	286	17.302	15.752	18.477	0.25		5.102	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12	3.618	7.
Zāļu tēja ar cukuru	200	20			4.99		5.		
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
kopā:		430	20.61	18.67	43.55	0.370	5.120	10.370	
Diena kopā:		1908	80.26	81.44	207.38	2.820	12.740	30.478	

Saraksts

JELENA SONINA
ĀRSTA
PALĪGS
2090045286