

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

5.-9.klase

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	250	243	11.088	6.625	35.232	0.25	2.5	2.025	1:7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				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	25	85	6.2	6.7					7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		559	20.74	26.42	59.31	0.250	2.500	4.435	
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgālas mērce	100	156	8.6	12.674	1.964	0.1		0.332	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	27	1.83	1.446	2.689	0.48		1.242	
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:		757	23.96	23.83	111.31	1.080	5.000	13.057	
Launags									
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	100	177	13.117	6.546	16.213	0.3	3.3	0.691	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200								
kopā:		191	13.22	6.56	20.11	0.300	3.300	0.691	
Vakariņas									
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Pasta ar cūkgālu saldā krējuma mērcē	250	510	22.198	24.041	50.322	0.5		0.291	1:7
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8			0.5	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
kopā:		699	28.90	33.44	69.46	0.500	0	1.551	
Diena kopā:		2207	86.81	90.25	260.20	2.130	10.800	19.734	
otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Zemnieku brokastis	200	242	11.334	12.035	21.32	0.2		3.03	3;7
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				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:		466	15.14	24.01	45.59	0.200	0	5.440	
Pusdienas									
Biešu zupa	250	80	2.105	2.766	11.578	0.25		3.695	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Dzēriens	200	16			4.			0.2	
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:		808	20.68	30.65	110.81	0.795	0.600	11.568	
Launags									
Rudzu sviestmaize ar sieru	50	170	7.14	9.835	12.77			1.375	1;7
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		354	14.34	14.04	41.77	0	0	3.175	
Vakariņas									
Dārzenu ragū	250	157	4.469	5.376	22.471			5.916	9.
Saīvēti cūkgālas gabaliņi mērcē	100	171	11.66	11.662	4.668	0.4		0.301	1;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								
kopā:		431	17.96	21.46	40.50	0.400	0	7.867	
Diena kopā:		2059	68.13	90.16	238.66	1.395	0.600	28.050	

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

5.-9.klase

trešdiena, 30.septembris	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.
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.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200								
kopā:		432	12.75	17.49	56.54	0.250	0.250	5.345	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgalu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.25		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	181	10.265	9.85	12.092			0.501	1:3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.46		4.83	7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	7.
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:		805	29.58	28.63	103.89	1.670	5.000	18.237	
Launags									
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3			1.05	
Cepumi "Skolas"	50	234	3.6	7.45	34.05				1:3;5;7;8
kopā:		413	11.19	11.83	61.35	0	0	1.050	
Vakariņas									
Pasta ar dārzeņiem	250	411	2.441	12.768	61.787	0.25		5.111	1:9
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1.642	4.528	3.41	0.12		1.097	7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Zāļu tēja	200								
kopā:		607	10.84	22.96	78.34	0.370	0	7.858	
Diena kopā:		2258	64.35	80.90	300.12	2.290	5.250	32.490	
ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	200	294	21.072	20.341	4.913	0.2		0.053	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.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		555	29.45	34.67	28.77	0.200	0	2.463	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	168	11.354	12.099	3.306	0.25		1.492	1:3
Cūkgāļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1:7
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Biešu un ābolu salāti	120	84	1.498	3.811	10.852	0.36	0.6	2.784	
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	16			4.			0.2	
kopā:		852	33.13	32.63	105.06	0.940	0.600	8.196	
Launags									
Pankūka mājas gaumē	100	362	11.398	15.444	43.664	0.7	8.8	0.045	1:3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		446	12.39	15.71	63.66	0.700	8.800	0.745	
Vakariņas									
Kartupeļu plācenītis ar biezpienu	120	210	8.834	8.239	24.651		2.4	1.828	1:3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				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 ar cukuru	200	20			4.99		5.		
kopā:		381	11.20	18.78	40.95	0	7.400	2.588	
Diena kopā:		2234	86.18	101.80	238.45	1.840	16.800	13.992	

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

5.-9.klase

piektdiena, 2.oktobris	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.
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.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Kakao dzēriens ar cukuru un pienu	200	58	3.754	2.686	4.802		5.	0.851	7.
kopā:		518	16.90	20.85	65.44	0.250	6.250	5.033	
Pusdienas									
Dārzeņu - marinētu gurķu zupa	250	145	2.698	7.846	15.918	1.014	0.75	3.316	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	174	13.705	11.432	3.958	0.07		0.306	1;3;4;7
Vārīti griķi	210	232	5.198	1.109	50.312	0.21		2.218	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Gurķi ar krējumu	120	60	1.2	4.992	2.376			0.48	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.
kopā:		816	27.01	31.67	103.97	1.344	5.750	9.465	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
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:		225	19.15	7.02	22.17	0	0	0.760	
Vakariņas									
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	
Baltie redīsi ar burkāniem	100	20	1.05	0.15	3.45			2.6	
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	
Zāļu tēja ar cukuru	200	20			4.99		5.		
kopā:		514	18.11	15.96	73.21	1.000	5.000	8.432	
Diena kopā:		2073	81.17	75.50	264.79	2.594	17.000	23.690	

Santādija Ilona Tihonova

Sanatija
