

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

5.-9.klase

	pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra ar ķirbi	250	180	8.505	3.805	27.728	0.25	1.25	0.685	1;7	
Kanēļcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796		7.
Kausētais siers	30	86	3.3	7.8	0.48					1.
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		7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					
Zāļu tēja	200									
kopā:		470	15.30	20.58	54.75	0.250	2.750	3.891		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.	
Maltas liellopa un cūkgaļas mērce	120	196	10.869	14.512	5.559	0.48		0.307	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:		859	30.64	26.76	120.57	1.530	5.000	14.148		
Launags										
Sausās brokastis šokolādes pārslās	50	179	3.5	0.4	44.				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:		369	9.24	3.65	78.25	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:		2178	63.88	78.57	301.61	1.950	12.770	24.522		
	otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	150	188	14.622	12.829	3.493	0.6		0.04	3;7	
"Vārīta desa" Zaļā 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	250	237	11.965	10.906	22.728	0.5	0.5	0.749		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563			0.404	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565		
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	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.	
kopā:		827	32.58	27.49	109.23	0.990	6.100	14.352		
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	250	230	8.95	4.225	39.385	0.25	1.25	0.525	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:		437	12.26	15.05	63.37	0.250	6.250	1.695		
Diena kopā:		2063	74.59	81.21	254.30	1.840	12.350	19.547		

trešdiena, 16.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.
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:		478	14.72	19.78	59.85	0.250	2.500	4.585	
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.
Vārīta pasta - makaroni	230	391	12.872	4.079	75.871	0.92			1.
Veltnītis 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:		911	32.24	27.00	132.72	1.170	5.000	9.126	
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	250	284	6.252	7.972	45.51	0.25		6.316	
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:		599	16.04	28.02	69.23	0.370	0	9.330	
Diena kopā:		2212	79.90	78.71	291.16	1.790	16.500	24.765	
ceturtdiena, 17.septembris									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	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:		497	15.85	21.43	57.13	0.370	0.500	7.223	
Pusdienas									
Zivju zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1.		2.705	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	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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:		793	29.61	30.89	97.86	1.740	0.600	12.012	
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:		2058	69.36	84.49	248.63	2.110	15.100	26.513	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Pasta ar sieru	200	399	17.026	20.871	35.301	1.4		1.837	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				7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Zāļu tēja	200								
kopā:		601	20.95	29.94	60.46	1.400	0	4.747	
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.	1.25	3.387	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	230	194	6.226	2.191	36.368	0.46		4.83	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:		817	23.65	31.55	106.08	1.700	6.370	15.991	
Launags									
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.				7.
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Kanēlcukurs	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:		258	21.44	11.05	17.99	0	1.500	1.556	
Vakariņas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	300	344	20.762	18.903	22.172	0.3		6.123	
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:		487	24.07	21.82	47.25	0.420	5.120	11.391	
Diena kopā:		2163	90.11	94.36	231.78	3.520	12.990	33.685	

Sastādīja: *Y. Tikhonov*

Sarakstīts: *[Signature]*

JELENA SOVINA
ARSTA
PALĪGS
62090045296