

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

1.-4. klase

	pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1.7	
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8					
Siers	40	136	9.92	10.72					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	15	33	0.9	0.15	6.57				0.825	1.
Zāļu tēja	200									
kopā:		443	19.67	18.51	48.60	0.200	0.200	1.610		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Sautēti cūkgaļas gabaliņi mērcē	120	205	13.991	13.994	5.602	0.48		0.361	1.7	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	66	1.347	5.616	3.13			1.475		
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 ogu dzēriens bez cukura	200	19	0.189	0.198	3.852			0.915		
kopā:		730	26.90	27.96	91.69	0.880	0	11.663		
Launags										
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488		
Maize ar sviestu	25	95	1.65	5.625	9.65			1.219	1.7	
Kakao dzēriens ar cukuru un pienu	200	58	3.754	2.686	4.802		5.	0.851	7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		345	21.99	12.04	36.81	0	10.000	3.258		
Vakariņas										
Rīsi ar dārzeņiem	230	237	4.125	7.388	38.662	0.69		3.162		
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98			0.4	7.	
Zāļu tēja	200									
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
kopā:		340	6.69	11.97	50.92	0.690	0	4.322		
Diena kopā:		1857	75.23	70.47	228.01	1.770	10.200	20.853		
	otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	120	150	11.698	10.263	2.794	0.48		0.032	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	40	136	9.92	10.72					7.	
Zāļu tēja	200									
kopā:		479	25.04	29.95	26.65	0.480	0	2.442		
Pusdienas										
Dārzeņu - marinētu gurķu zupa	200	116	2.158	6.277	12.734	0.812	0.6	2.653	1.9	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	244	12.749	17.822	7.413	0.32		0.534	1.3	
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.36		3.78	7.	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7.	
Formas maize Lauku	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825	1.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Dzēriens	200	16			4.			0.2		
kopā:		697	23.91	32.55	74.51	1.692	0.600	11.632		
Launags										
Biezpiena sieriņš	38	94	4.446	4.94	7.942				7.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Zāļu tēja	200									
kopā:		147	6.01	5.36	18.22	0	0	0.760		
Vakariņas										
Rauga pankūka	160	378	9.828	13.222	53.912		0.8	0.075	1.3;7	
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8					
Kakao dzēriens ar cukuru un pienu	200	58	3.754	2.686	4.802		5.	0.851	7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		523	14.57	16.18	78.71	0	5.800	1.626		
Diena kopā:		1847	69.52	84.04	198.10	2.172	6.400	16.460		

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

1.-4. klase

trešdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	167	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Pusžāveta desa "Zālā dakšiņa"	30	67	5.61	4.62	0.66				
Zāļu tēja	200								
kopā:		414	17.33	17.49	47.06	0.200	0.400	5.760	
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.892	15.676	25.392	0.75		4.656	7.
Tomāti ar zālumiem un krējumu	120	62	1.642	4.528	3.41	0.12		1.097	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Formas maize Lauku	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
kopā:		616	20.87	28.60	66.21	1.670	5.400	12.216	
Launags									
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Kēkss	75	289	3.075	13.05	39.3				1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		417	8.67	16.30	58.25	0	0	0.700	
Vakariņas									
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9.624	9.506	3.835			0.721	1;3;7
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	50	1.584	1.56	7.272	0.12		3.72	
Zāļu tēja ar cukuru	200	20			4.99		5.		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
kopā:		518	18.04	17.28	71.85	0.350	5.000	7.326	
Diena kopā:		1964	64.90	79.67	243.37	2.220	10.800	26.002	

ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	200	169	5.21	2.96	30.048	0.4	1.	2.82	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.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		405	8.96	16.12	54.91	0.400	1.000	5.530	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	198	9.702	12.297	11.808	0.2		2.543	3.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Vistas filejas karbonāde	70	131	14.479	6.758	3.17	0.28		0.078	1;3
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Kausētā siera mērce	50	83	3.476	6.387	2.787	0.202		0.048	1;7;9
Gurķi	120	15	0.72	0.24	2.16			0.6	
Formas maize Lauku	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825	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:		825	39.69	30.18	96.90	1.282	5.000	6.478	
Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	60	145	3.256	3.122	25.847		3.6	2.059	1;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		241	9.66	7.12	34.85	0	3.600	2.059	
Vakariņas									
Cepti kartupeli ar olu	180	280	6.796	17.559	23.007	0.36		3.389	3;7
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88				7.
Zāļu tēja ar cukuru	200	20			4.99		5.		
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		463	10.25	22.33	53.76	0.360	5.000	6.649	
Diena kopā:		1934	68.56	75.75	240.41	2.042	14.600	20.716	

Nedēļas ēdienkarte Pamata

1.-4. klase

piektdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	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.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Zāļu tēja	200								
kopā:		414	11.15	17.16	53.25	0.200	1.000	3.738	
Pusdienas									
Zivju dārzeņu zupa ar grūbām	150	80	4.992	2.588	8.913	0.3		1.782	1;4
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgalas mājas kotlete	100	188	15.64	9.942	8.482			0.936	1;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Balto redīsu salāti ar gurķiem	100	31	0.833	2.157	1.937	0.2		1.009	
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:		730	29.52	22.45	100.19	0.750	5.000	7.895	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens ar cukuru un pienu	200	58	3.754	2.686	4.802		5.	0.851	7.
kopā:		282	12.57	16.57	20.70	0	5.000	1.901	
Vakariņas									
Dārzeņu sakņu sautējums	250	155	6.39	3.183	24.555	0.25		8.999	
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88				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 ar cukuru	200	20			4.99		5.		
kopā:		358	8.85	15.73	44.01	0.250	5.000	10.649	
Diena kopā:		1783	62.09	71.92	218.14	1.200	16.000	24.183	

Sastādīja Ilona Tihonova

baroti

