Daily

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

1.-4. klase

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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 biezputra	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**	

Daily

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

1.-4. klase

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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.
Pusžāvēta desa "Zaļā 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									
Boršč̌s	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 zaļumiem 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, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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 kartupeļi 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**	

Daily

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

1.-4. klase

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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.
Mājas cūkgaļas kotlešu masa	100	149	13.034	7.452	7.068	0.1		0.78	1;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērce ar kiploku	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:		**691**	**26.91**	**19.96**	**98.78**	**0.850**	**5.000**	**7.739**	
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:		**1744**	**59.48**	**69.43**	**216.73**	**1.300**	**16.000**	**24.027**	

JELENA SONINA
ĀRSTA PALĪGS
ID 620900452 86