Daily

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

1.-4. klase

pirmdiena, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar ķirbi	200	144	6.804	3.044	22.182	0.2	1.	0.548	1;7
Kanēļcukurs	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	21	0.3	2.	0.44				7.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Maltas liellopa un cūkgaļas mērce	100	163	9.058	12.093	4.632	0.4		0.256	7.
Rīvēti 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:		**716**	**25.38**	**22.36**	**101.49**	**1.200**	**5.000**	**13.000**	
Launags									
Sausās brokastis 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:		**1928**	**55.52**	**73.25**	**259.38**	**1.570**	**12.520**	**23.237**	

otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	200	189	9.572	8.725	18.182	0.4	0.4	0.599	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563			0.404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	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:		**696**	**28.12**	**24.10**	**90.22**	**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:		**1886**	**68.34**	**76.98**	**227.41**	**1.640**	**12.000**	**17.354**	

Daily

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

1.-4. klase

trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	21	0.3	2.	0.44				7.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			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:		**845**	**30.18**	**25.91**	**120.68**	**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									
Krāsnī cepti kartupeļi	230	261	5.752	7.334	41.869	0.23		5.81	
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88				7.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	53	1.716	3.378	3.731	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:		**580**	**15.69**	**27.38**	**66.20**	**0.350**	**0**	**8.824**	
Diena kopā:		**2078**	**75.27**	**75.66**	**269.04**	**1.550**	**16.000**	**23.115**	

ceturtdiena, 29.oktobris	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
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:		**447**	**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	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas strogonovs	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	87	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:		**747**	**27.73**	**29.70**	**91.87**	**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	42	0.6	4.	0.88				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:		**501**	**13.67**	**22.47**	**59.10**	**0**	**0**	**6.205**	
Diena kopā:		**1963**	**65.63**	**82.39**	**236.42**	**1.840**	**15.000**	**24.801**	

Daily

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

1.-4. klase

piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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				7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**501**	**16.69**	**24.72**	**51.64**	**1.050**	**0**	**4.288**	
Pusdienas									
Rasolniks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.8	1.	2.71	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zalumiem	70	158	9.214	9.894	7.382			0.89	1;3
Kartupeļu biezputra	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:		**740**	**21.83**	**29.00**	**94.64**	**1.400**	**6.120**	**14.264**	
Launags									
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.				7.
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88				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:		**240**	**21.26**	**9.05**	**18.06**	**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	59	1.552	2.62	7.147	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:		**431**	**20.65**	**18.67**	**43.75**	**0.370**	**5.120**	**10.370**	
Diena kopā:		**1913**	**80.43**	**81.44**	**208.09**	**2.820**	**12.740**	**30.478**	

Sastādīja Ilona Tihonova

Saskaņots

JELENA SON
ĀRSTA PALĪGS
ID 620900452