

Nedēļas ēdienkarte Pamata

5.-9.klase

	pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	250	189	8.819	3.844	29.656	0.25	0.25	0.031	1:7	
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8					
Siers	40	136	9.92	10.72					7.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				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.	
Zāļu tēja	200									
kopā:		551	22.36	23.55	61.32	0.250	0.250	2.441		
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	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64		
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:		785	28.13	28.22	103.67	0.930	0	12.191		
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	300	309	5.38	9.637	50.429	0.9		4.124		
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:		412	7.94	14.22	62.69	0.900	0	5.284		
Diena kopā:		2093	80.42	78.03	264.48	2.080	10.250	23.174		

	otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Omelete	200	250	19.496	17.105	4.657	0.8		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	40	136	9.92	10.72					7.	
Zāļu tēja	200									
kopā:		579	32.84	36.80	28.52	0.800	0	2.463		
Pusdienas										
Dārzeņu - marinētu gurķu zupa	250	145	2.698	7.846	15.918	1.014	0.75	3.316	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	260	220	7.038	2.476	41.111	0.52		5.46	7.	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	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.	
Dzēriens	200	16			4.			0.2		
kopā:		839	27.78	35.86	97.84	2.094	0.750	15.376		
Launags										
Biezpiena sierīns	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	200	472	12.285	16.527	67.389		1.	0.094	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:		618	17.03	19.48	92.19	0	6.000	1.645		
Diena kopā:		2183	83.65	97.50	236.77	2.894	6.750	20.244		

Nedēļas ēdienkarte Pamata

5.-9.klase

trešdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	250	209	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	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.
Pusšāvēta desa "Zaļā dakšīna"	30	67	5.61	4.62	0.66				
Zāļu tēja	200								
kopā:		456	19.25	18.41	53.61	0.250	0.500	6.720	
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.812	30.471	0.9		5.588	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	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
kopā:		734	25.16	33.27	80.28	2.020	5.500	14.786	
Launags									
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Kēss	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	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9.624	9.506	3.835			0.721	1;3;7
Skābā krējuma mērce	75	84	1.226	7.272	3.529	0.075		0.336	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:		623	20.18	20.08	89.80	0.445	5.000	8.177	
Diena kopā:		2230	73.26	88.06	281.95	2.715	11.000	30.383	
ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	250	211	6.512	3.7	37.56	0.5	1.25	3.525	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:		447	10.26	16.86	62.42	0.500	1.250	6.235	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	247	12.128	15.372	14.759	0.25		3.179	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	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			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	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:		992	45.82	34.30	122.91	1.532	5.000	7.939	
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	250	388	9.439	24.388	31.954	0.5		4.708	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:		572	12.89	29.16	62.70	0.500	5.000	7.968	
Diena kopā:		2252	78.63	87.43	282.88	2.532	14.850	24.201	

Nedēļas ēdienkarte Pamata

5.-9.klase

piektdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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.
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:		459	13.03	18.17	60.40	0.250	1.250	4.032	
Pusdienas									
Zivju dārzeņu zupa ar grūbām	250	133	8.32	4.313	14.855	0.5		2.97	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	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Balto redīsu salāti ar gurķiem	120	37	1.	2.588	2.324	0.24		1.211	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Baltmaize	40	105	3.12	0.84	20.56			1.52	1.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
kopā:		956	36.84	27.54	137.12	1.065	5.000	11.119	
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	300	186	7.668	3.82	29.466	0.3		10.798	
Krējums skābs	50	106	1.5	10.	2.2				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:		452	11.03	22.37	50.24	0.300	5.000	12.448	
Diena kopā:		2149	73.47	84.64	268.46	1.615	16.250	29.500	

Sastādīja: *Iļona Tihonova*

Sastādīts

[Signature]

JELENA S. ARSTALĪGS
ID 6209004574