Daily

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

5.-9.klase

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

Daily

Nedēļas ēdienkarte
Pamata

5.-9.klase

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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.
Puszāvēta desa "Zaļā dakšiņa"	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									
Boršč̌s	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas 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.
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	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Cūkgaļas 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, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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**	

Daily

Nedēļas ēdienkarte
Pamata

5.-9.klase

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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.
Mājas cūkgaļas kotlešu masa	100	149	13.034	7.452	7.068	0.1		0.78	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:		**918**	**34.23**	**25.05**	**135.71**	**1.165**	**5.000**	**10.963**	
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:		**2110**	**70.86**	**82.15**	**267.05**	**1.715**	**16.250**	**29.344**	

Jaunauots

JELENA SONINA
ĀRSTA PALĪGS
ID 6209004526