Daily

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

5.-9.klase

pirmdiena, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar ķirbi	250	180	8.505	3.805	27.728	0.25	1.25	0.685	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:		**470**	**15.30**	**20.58**	**54.75**	**0.250**	**2.750**	**3.891**	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	99	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	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.
Maltas liellopa un cūkgaļas mērce	120	196	10.869	14.512	5.559	0.48		0.307	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.
Auglu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		**853**	**30.68**	**26.76**	**120.74**	**1.530**	**5.000**	**14.148**	
Launags									
Sausās brokastis pārslas	50	179	3.5	0.4	44.				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:		**369**	**9.24**	**3.65**	**78.25**	**0**	**0**	**0.700**	
Vakariņas									
Kartupeļu pankūka	150	353	6.353	23.122	29.28	0.15		4.126	3.
Skābā krējuma kiploku 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:		**2173**	**63.92**	**78.57**	**301.78**	**1.950**	**12.770**	**24.522**	

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	250	237	11.965	10.906	22.728	0.5	0.5	0.749	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563			0.404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	63	1.598	3.835	5.61	0.24	0.6	3.6	
Auglu 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	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
kopā:		**823**	**32.62**	**27.49**	**109.40**	**0.990**	**6.100**	**14.352**	
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	250	230	8.95	4.225	39.385	0.25	1.25	0.525	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:		**437**	**12.26**	**15.05**	**63.37**	**0.250**	**6.250**	**1.695**	
Diena kopā:		**2059**	**74.63**	**81.21**	**254.47**	**1.840**	**12.350**	**19.547**	

Daily

Nedēļas ēdienkarte
Pamata

5.-9.klase

trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	250	243	11.088	6.625	35.232	0.25	2.5	2.025	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.
Gurki	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**478**	**14.72**	**19.78**	**59.85**	**0.250**	**2.500**	**4.585**	
Pusdienas									
Biešu zupa	250	80	2.105	2.766	11.578	0.25		3.695	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Vārīta pasta - makaroni	230	391	12.872	4.079	75.871	0.92			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:		**912**	**32.28**	**27.00**	**132.89**	**1.170**	**5.000**	**9.126**	
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	250	284	6.252	7.972	45.51	0.25		6.316	
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:		**603**	**16.19**	**28.02**	**69.84**	**0.370**	**0**	**9.330**	
Diena kopā:		**2217**	**80.09**	**78.71**	**291.94**	**1.790**	**16.500**	**24.765**	

ceturtdiena, 29.oktobris	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
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:		**489**	**15.85**	**21.43**	**57.13**	**0.370**	**0.500**	**7.223**	
Pusdienas									
Zivju zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1.		2.705	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	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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:		**790**	**29.65**	**30.89**	**98.03**	**1.740**	**0.600**	**12.012**	
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:		**2048**	**69.48**	**84.49**	**249.14**	**2.110**	**15.100**	**26.513**	

Daily

Nedēļas ēdienkarte
Pamata

5.-9.klase

piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Pasta ar sieru	200	399	17.026	20.871	35.301	1.4		1.837	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:		**601**	**20.95**	**29.94**	**60.46**	**1.400**	**0**	**4.747**	
Pusdienas									
Rasolnīks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.	1.25	3.387	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	70	158	9.214	9.894	7.382			0.89	1;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.46		4.83	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:		**818**	**23.69**	**31.55**	**106.25**	**1.700**	**6.370**	**15.991**	
Launags									
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.				7.
Krējums skābs	30	64	0.9	6.	1.32				7.
Kanēļcukurs	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:		**262**	**21.56**	**11.05**	**18.50**	**0**	**1.500**	**1.556**	
Vakariņas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	300	344	20.762	18.903	22.172	0.3		6.123	
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:		**488**	**24.11**	**21.82**	**47.45**	**0.420**	**5.120**	**11.391**	
Diena kopā:		**2169**	**90.31**	**94.36**	**232.67**	**3.520**	**12.990**	**33.685**	

Sastādīja Ilona Tihonova

JEĻENA SONIN
ĀRSTA PALĪGS
ID 620900452