Daily

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

5.-9.klase

pirmdiena, 9.novembris	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.
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.
Siers	25	85	6.2	6.7					7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**559**	**20.74**	**26.42**	**59.31**	**0.250**	**2.500**	**4.435**	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	104	3.021	5.319	11.022	0.25		3.62	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.6	12.674	1.964	0.1		0.332	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	27	1.83	1.446	2.689	0.48		1.242	
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:		**749**	**23.61**	**23.75**	**109.85**	**1.080**	**5.000**	**11.868**	
Launags									
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	100	177	13.117	6.546	16.213	0.3	3.3	0.691	1;3;7
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200								
kopā:		**193**	**13.22**	**6.56**	**20.11**	**0.300**	**3.300**	**0.691**	
Vakariņas									
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	250	510	22.198	24.041	50.322	0.5		0.291	1;7
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8			0.5	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
kopā:		**699**	**28.90**	**33.44**	**69.46**	**0.500**	**0**	**1.551**	
Diena kopā:		**2200**	**86.47**	**90.16**	**258.74**	**2.130**	**10.800**	**18.545**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Zemnieku brokastis	200	242	11.334	12.035	21.32	0.2		3.03	3;7
Krējums skābs	15	32	0.45	3.	0.66				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:		**467**	**15.20**	**24.01**	**45.84**	**0.200**	**0**	**5.440**	
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.
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Dzēriens	200	16			4.			0.2	
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:		**809**	**20.72**	**30.65**	**110.98**	**0.795**	**0.600**	**11.568**	
Launags									
Rudzu sviestmaize ar sieru	50	170	7.14	9.835	12.77			1.375	1;7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		**353**	**14.34**	**14.04**	**41.77**	**0**	**0**	**3.175**	
Vakariņas									
Dārzeņu ragū	250	157	4.469	5.376	22.471			5.916	9.
Sautēti cūkgaļas gabaliņi mērcē	100	171	11.66	11.662	4.668	0.4		0.301	1;7
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								
kopā:		**431**	**17.96**	**21.46**	**40.50**	**0.400**	**0**	**7.867**	
Diena kopā:		**2060**	**68.23**	**90.16**	**239.09**	**1.395**	**0.600**	**28.050**	

Daily

Nedēļas ēdienkarte
Pamata

5.-9.klase

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	250	178	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25	2.585	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.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**436**	**12.75**	**17.49**	**56.54**	**0.250**	**0.250**	**5.345**	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.25		6.02	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	181	10.265	9.85	12.092			0.501	1;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.46		4.83	7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	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:		**806**	**29.62**	**28.63**	**104.06**	**1.670**	**5.000**	**18.237**	
Launags									
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3			1.05	
Cepumi "Skolas"	50	234	3.6	7.45	34.05				1;3;5;7;8
kopā:		**413**	**11.19**	**11.83**	**61.35**	**0**	**0**	**1.050**	
Vakariņas									
Pasta ar dārzeņiem	250	411	2.441	12.768	61.787	0.25		5.111	1;9
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1.642	4.528	3.41	0.12		1.097	7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**607**	**10.84**	**22.96**	**78.34**	**0.370**	**0**	**7.858**	
Diena kopā:		**2263**	**64.39**	**80.90**	**300.29**	**2.290**	**5.250**	**32.490**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Olu kultenis	200	286	21.072	20.341	4.913	0.2		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	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**547**	**29.45**	**34.67**	**28.77**	**0.200**	**0**	**2.463**	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	168	11.354	12.099	3.306	0.25		1.492	1;3
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Biešu un ābolu salāti	120	84	1.498	3.811	10.852	0.36	0.6	2.784	
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:		**852**	**33.13**	**32.63**	**105.06**	**0.940**	**0.600**	**8.196**	
Launags									
Pankūka mājas gaumē	100	325	11.398	11.444	43.664	0.7	8.8	0.045	1;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**413**	**12.39**	**11.71**	**63.66**	**0.700**	**8.800**	**0.745**	
Vakariņas									
Kartupeļu plācenītis ar biezpienu	120	210	8.834	8.239	24.651		2.4	1.828	1;3;7
Krējums skābs	30	64	0.9	6.	1.32				7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja ar cukuru	200	20			4.99		5.		
kopā:		**384**	**11.32**	**18.78**	**41.46**	**0**	**7.400**	**2.588**	
Diena kopā:		**2197**	**86.30**	**97.80**	**238.96**	**1.840**	**16.800**	**13.992**	

Daily

Nedēļas ēdienkarte

Pamata

5.-9.klase

piektdiena, 13.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.
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.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Kakao dzēriens ar cukuru un pienu	200	58	3.754	2.686	4.802		5.	0.851	7.
kopā:		**518**	**16.90**	**20.85**	**65.44**	**0.250**	**6.250**	**5.033**	
Pusdienas									
Dārzeņu - marinētu gurķu zupa	250	145	2.698	7.846	15.918	1.014	0.75	3.316	1;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	174	13.739	11.432	4.054	0.07		0.304	1;3;4;7
Vārīti griķi	210	232	5.198	1.109	50.312	0.21		2.218	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Gurķi ar krējumu	120	60	1.2	4.992	2.376			0.48	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
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.
kopā:		**817**	**27.06**	**31.67**	**104.15**	**1.344**	**5.750**	**9.463**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
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:		**230**	**19.15**	**7.02**	**22.17**	**0**	**0**	**0.760**	
Vakariņas									
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	
Baltie redīsi ar burkāniem	100	20	1.05	0.15	3.45			2.6	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja ar cukuru	200	20			4.99		5.		
kopā:		**514**	**18.11**	**15.96**	**73.21**	**1.000**	**5.000**	**8.432**	
Diena kopā:		**2079**	**81.23**	**75.50**	**264.97**	**2.594**	**17.000**	**23.688**	

JELENA [illegible]
ĀRSTA PALĪGS
[illegible]