

Zaķu

Mācību iestāde: **Zaķumuīžas pamatskola**
 Kategorija: **PII izglītojamie 3-6 gadi (bez laktozes, bez glutēna)**
 Periods no: **17.06.2019.**
 Periods līdz: **21.06.2019.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Prosas biezputra ar rīsu pienu un gī sviestu		120/5	2,5	6,4	22,2	157
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas gaļete ar gī sviestu un tomātu		10/4/15	0,7	5,3	8,4	84
Pirmdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,1	7,5	32
Kopā:					3,4	11,8	38,1	273
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	*A09	150	3,5	3,8	11,6	95
Pirmdiena	Pusdienas	Bezglutēna makaroni ar gaļu un dārzeņiem		150	9,8	14,5	31,3	295
Pirmdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	*A12	60	1,1	4	4	56
Pirmdiena	Pusdienas	Kukurūzas gaļete		10	0,7	0,3	8,4	39
Pirmdiena	Pusdienas	Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0,2	11,8	51
Kopā:					15,5	22,8	67,1	536
Pirmdiena	Launags	Sautēts vistas šķiņķītis ar dārzeņiem		120	9,5	4,3	8,2	110
Pirmdiena	Launags	Kukurūzas gaļete ar gī sviestu un lociņiem		10/4/3	0,7	5,3	8,4	74
Pirmdiena	Launags	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,1	7,5	32
Otrdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
Kopā:					10,4	10,1	29	239
Kopā pirmdiena:					29,3	44,7	134,2	1047,7
Otrdiena	Brokastis	Miežu biezputra ar rīsu pienu un ievārijumu		120/10	2	5	20,7	136
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas gaļete ar gī sviestu un tomātu		10/4/15	0,8	5,3	8,4	85
Otrdiena	Brokastis	Kakao ar rīsu pienu un cukuru		150	0,8	1,6	14,3	75
Otrdiena	Brokastis	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
Kopā:					3,8	12,3	48,3	319
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa	*A09	150	4	3,4	13,9	102
Otrdiena	Pusdienas	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A03	70	12,2	20,4	6,5	258
Otrdiena	Pusdienas	Kartupeļu-ķirbju biezenis		130	4,7	1,8	29	151
Otrdiena	Pusdienas	Burkānu salāti ar sēkliņām		60	0,8	1,2	4,5	32
Otrdiena	Pusdienas	Kukurūzas gaļete		10	0,7	0,3	8,4	39
Otrdiena	Pusdienas	Rabarberu dzēriens		150	0,2	0,2	9,1	39
Kopā:					22,6	27,3	71,4	622
Otrdiena	Launags	Rīsu piena zupa ar bezglutēna makaroniem		200	0,9	2	27,4	131

Zaķu

Otrdiena	Launags	Kukurūzas gaļete ar desu		10/3/15	3,6	7,4	10,8	124
Otrdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
Kopā:					4,7	9,8	43,1	279
Kopā Otrdiena :					31,1	49,4	162,8	1220,2
Trešdiena	Brokastis	Kukurūzas biezputra ar rīsu pienu un gī sviestu		120/5	2,3	7	13,9	128
Trešdiena	Brokastis	Kukurūzas gaļete ar gī sviestu ar tomātu		10/3/20	4,1	4,2	10,7	97
Trešdiena	Brokastis	Tēja ar cxukuru		150	0,2	0,1	7,5	32
Trešdiena	Brokastis	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
Kopā:					6,8	11,7	37	281
Trešdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa		150	4,2	5,8	8	101
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļa ar dārzeņiem		80	8,1	8,1	3,2	118
Trešdiena	Pusdienas	Vārīti griķi		80	4,1	1,2	20,7	110
Trešdiena	Pusdienas	Biešu-ābolu salāti		60	0,7	1,2	7	42
Trešdiena	Pusdienas	Kukurūzas gaļete		10	0,7	0,3	8,4	39
Trešdiena	Pusdienas	Ābolu kompots		150	0,2	0,2	9,1	39
Kopā:					18	16,8	56,4	449
Trešdiena	Launags	Rīsu biezputra ar rīsu pienu ar rabarberu ķīseli		100/100	1,1	0,9	28,2	125
Trešdiena	Launags	Kukurūzas gaļete ar gī sviestu un gurķi		10/4/15	0,7	5,3	8,4	84
Trešdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
Kopā:					1,8	6,2	36,6	209
Kopā Trešdiena :					26,6	34,7	130	938,7
Ceturtdiena	Brokastis	Rīsu biezputra ar rīsu pienu un ievārījumu		120/10	2	3,2	33,3	170
Ceturtdiena	Brokastis	Kukurūzas gaļete ar olu dzeltenumu masu		10/15	4,1	4,2	10,7	97
Ceturtdiena	Brokastis	Tēja ar cxukuru		150	0,2	0,1	7,5	32
Ceturtdiena	Brokastis	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
Kopā:					6,1	7,4	44	267
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa		150	1,4	2,7	8,5	64
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļas kotlete		60	12,7	12,9	10,1	207
Ceturtdiena	Pusdienas	Vārīti kartupeļi ar dārzeņu mērci		130/40	4,7	1,8	29	151
Ceturtdiena	Pusdienas	Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi un sarkano redīsu		60	2,8	2,1	5,8	53
Ceturtdiena	Pusdienas	Kukurūzas gaļete		10	0,7	0,3	8,4	39
Ceturtdiena	Pusdienas	Ābolu-ķiršu dzēriens		150	0,4	0,1	9,8	42
Kopā:					22,7	19,9	71,6	556
Ceturtdiena	Launags	Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu		30/150	1,9	4,3	18,2	119
Ceturtdiena	Launags	Tēja ar medu		150	1,42	1,25	10	57
Ceturtdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24

Zaķu

					Kopā:	3,52	5,95	33,1	200
					Kopā Ceturtdiena :	32,32	33,25	148,7	1023,33
Piektdiena	Brokastis	Miežu biezputra ar rīsu pienu ar gī sviestu		120/5	2	5	20,7	136	
Piektdiena	Brokastis	Galette ar gī sviestu un gurķi		10/3/15	1,8	4,3	15,3	107	
Piektdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,1	7,5	32	
					Kopā:	4	9,4	43,5	275
Piektdiena	Pusdienas	Cīsiņi 3gb		90	9,1	15,2	2,8	184	
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu plate		60	0,9	3	2,7	41	
Piektdiena	Pusdienas	Pankūciņas		50	0,7	0,3	8,4	39	
Piektdiena	Pusdienas	Ābolu sulas dzēriens		150	0,4	0,1	13,3	56	
Piektdiena	Pusdienas	Zemenes		60	0,2	0,4	4,8	24	
					Kopā:	11,1	18,6	27,2	321
Piektdiena	Launags	Aukstā zupa		200	6,9	8,3	1,3	108	
Piektdiena	Launags	Galette		25	0,7	5,3	8,4	84	
					Kopā:	7,6	13,6	9,7	192
					Kopā Piektdiena :	22,7	41,6	80,4	786,8