

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1,7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
<b>kopā:</b>		<b>430</b>	<b>19.06</b>	<b>14.68</b>	<b>55.96</b>	<b>0.200</b>	<b>3.200</b>	<b>4.394</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Boršcs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466	0.09	0.45	0.932	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>		<b>847</b>	<b>34.39</b>	<b>27.79</b>	<b>113.49</b>	<b>1.690</b>	<b>0.950</b>	<b>12.401</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Boršcs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārītas pērļu grūbas	180	166	4.802	0.693	35.145	0.18		2.277	1.
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>834</b>	<b>28.81</b>	<b>28.15</b>	<b>113.82</b>	<b>1.580</b>	<b>6.500</b>	<b>14.833</b>	
<b>Launags</b>									
Kirbju zupa ar smalkajiem spagetti un sieru	200	200	5.308	11.852	17.89	0.8	1.	1.384	1;3;7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
<b>kopā:</b>		<b>375</b>	<b>9.76</b>	<b>17.04</b>	<b>44.50</b>	<b>0.800</b>	<b>1.000</b>	<b>3.824</b>	

  

otrdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>313</b>	<b>12.17</b>	<b>9.61</b>	<b>43.44</b>	<b>0.200</b>	<b>1.000</b>	<b>2.468</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgalas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	270	321	13.924	16.93	27.424	0.81		5.029	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>918</b>	<b>31.25</b>	<b>32.65</b>	<b>121.31</b>	<b>1.110</b>	<b>9.000</b>	<b>14.521</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgalu un rīsiem	300	279	18.721	15.104	16.851	0.33		5.825	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Balto redīsu salāti ar majonēzi	100	114	1.154	10.646	2.874	0.014	0.014	1.839	10;3;7
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>883</b>	<b>35.43</b>	<b>32.68</b>	<b>108.34</b>	<b>0.344</b>	<b>7.514</b>	<b>13.655</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Skābā krējuma kļiploku mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007	7.
Zaļie zirnīši konservēti	70	37	2.52	0.28	6.02				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>281</b>	<b>11.80</b>	<b>13.63</b>	<b>26.55</b>	<b>0.020</b>	<b>0.020</b>	<b>1.807</b>	

  

trešdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									

Škelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgalas bumbiņa ar dārzeņiem	100	209	13.885	14.387	5.891	0.096		0.961	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>923</b>	<b>36.73</b>	<b>30.81</b>	<b>120.87</b>	<b>0.926</b>	<b>6.100</b>	<b>19.069</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Škelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgalas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>977</b>	<b>24.87</b>	<b>32.96</b>	<b>131.59</b>	<b>1.194</b>	<b>7.000</b>	<b>15.214</b>	

<b>Launags</b>									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>315</b>	<b>9.45</b>	<b>13.39</b>	<b>38.78</b>	<b>0.150</b>	<b>0</b>	<b>1.584</b>	

	svartu	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>ceturtdiena, 6.februāris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8.192	4.064	27.439	0.2	0.4	3.616	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
<b>kopā:</b>		<b>472</b>	<b>18.13</b>	<b>17.31</b>	<b>59.42</b>	<b>0.200</b>	<b>3.400</b>	<b>6.850</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9.031	11.665	2.22	0.2		1.194	1;3
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	147	8.264	11.464	2.614	0.4		0.865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>		<b>886</b>	<b>27.20</b>	<b>36.17</b>	<b>100.01</b>	<b>1.480</b>	<b>0.800</b>	<b>8.959</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Cūkgalas veltnītis tomātu mērcē	90	189	13.059	12.218	6.514	0.197		0.33	1;3;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.32		1.92	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>842</b>	<b>37.20</b>	<b>27.51</b>	<b>109.31</b>	<b>0.917</b>	<b>0</b>	<b>9.219</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>177</b>	<b>14.17</b>	<b>4.62</b>	<b>19.21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.350</b>	

	svartu	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>piektdiena, 7.februāris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>292</b>	<b>9.70</b>	<b>7.66</b>	<b>45.88</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>1.825</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas frikasē	100	248	14.607	19.031	4.051	0.216		0.683	1;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.075	2.714	0.09	0.18	1.845	
Rupjmaizes krēms	50	131	1.97	9.058	10.25		5.	0.4	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>860</b>	<b>27.75</b>	<b>34.40</b>	<b>105.61</b>	<b>0.526</b>	<b>10.180</b>	<b>12.118</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Cūkgalas kotlete	80	241	14.085	19.39	2.584	0.32		0.317	1;3
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Marinēti gurķi	70	19	0.56	0.14	4.2				
Rupjmaizes krēms	50	131	1.97	9.058	10.25		5.	0.4	1;7

Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		805	25.65	31.46	102.39	0.570	12.500	8.557	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		226	8.85	13.93	15.91	0	0	1.050	