

Anna Ziemele  
mācītāja  
2023.03.25.

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

7.-12.klase

	pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļš	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1;7	
Kanēļcukurs	2	7	0.047	0.003	1.788		1.	0.531		
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	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>268</b>	<b>9.02</b>	<b>7.49</b>	<b>40.65</b>	<b>0.200</b>	<b>1.200</b>	<b>1.907</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Makaroni jūrnieku gaumē	220	300	14.619	11.654	34.047	1.1		3.276	1;3	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.405	8.524	4.839	0.22		2.88	10;3;7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
<b>kopā:</b>		<b>748</b>	<b>29.82</b>	<b>33.68</b>	<b>80.13</b>	<b>1.570</b>	<b>0.825</b>	<b>12.160</b>		
<b>Otrā Izvēle</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cūkgala šampinjonu mērcē	100	183	10.411	13.58	4.743	1.		1.018	1.	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Marinēti gurķi	80	55	0.704	3.405	5.292		0.08	1.683		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
<b>kopā:</b>		<b>780</b>	<b>29.13</b>	<b>30.16</b>	<b>96.93</b>	<b>1.400</b>	<b>0.740</b>	<b>10.056</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.	
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>256</b>	<b>20.22</b>	<b>7.10</b>	<b>27.74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.950</b>		
<b>otrdiena, 25.marts</b>										
<b>Brokastis</b>										
Olu kultenis	100	148	10.284	10.35	2.529	0.1		0.026	3;7	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.	
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	60	11	0.56	0.13	1.844			1.433	9.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>270</b>	<b>14.20</b>	<b>14.39</b>	<b>19.44</b>	<b>0.100</b>	<b>0</b>	<b>2.809</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas frikasē	90	224	13.147	17.128	3.646	0.195		0.615	1;7	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1.44	2.798	8.	0.36		2.16		
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5.	0.608	7.	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
<b>kopā:</b>		<b>950</b>	<b>25.70</b>	<b>33.24</b>	<b>134.41</b>	<b>0.755</b>	<b>10.000</b>	<b>7.910</b>		
<b>Otrā Izvēle</b>										
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Kartupeļu, burkānu sautējums ar maltu cūkgalu	260	305	20.047	12.296	28.009	0.78		7.665		
Burkānu salāti	100	81	1.354	5.133	7.436	0.1	0.1	2.83		
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5.	0.608	7.	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41		
<b>kopā:</b>		<b>823</b>	<b>28.02</b>	<b>30.35</b>	<b>106.93</b>	<b>0.880</b>	<b>10.100</b>	<b>14.706</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm, 60g(bērnudārzēm)	60	172	8.349	4.932	23.512	0.013	10.141	0.343	1;3;7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.	
<b>kopā:</b>		<b>273</b>	<b>11.39</b>	<b>7.57</b>	<b>39.21</b>	<b>0.013</b>	<b>10.141</b>	<b>1.894</b>		
<b>trešdiena, 26.marts</b>										
<b>Brokastis</b>										
<b>otrdiena, 25.marts</b>										
<b>Brokastis</b>										
<b>Otrā Izvēle</b>										
<b>Launags</b>										
<b>trešdiena, 26.marts</b>										

**Brokastis**

Griķu putra	200	231	7.12	4.43	40.461	0.4	0.4	1.459	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>397</b>	<b>10.36</b>	<b>14.65</b>	<b>55.04</b>	<b>0.400</b>	<b>0.400</b>	<b>2.749</b>	

**Pusdienas**

Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0.22		2.139	9.
Vārīti kartupeļi	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1,3;7;9
Maltas galas mērce	100	156	8.634	10.789	2.548	0.4		2.46	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>756</b>	<b>32.75</b>	<b>31.47</b>	<b>84.31</b>	<b>0.425</b>	<b>0.250</b>	<b>7.712</b>	

**Otrā Izvēle**

Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0.22		2.139	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gala ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4		0.57	7.
Vārīti makaroni	200	397	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1.
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>864</b>	<b>34.60</b>	<b>35.44</b>	<b>99.38</b>	<b>1.120</b>	<b>1.500</b>	<b>12.040</b>	

**Launags**

Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53			1.05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
<b>kopā:</b>		<b>387</b>	<b>15.12</b>	<b>18.73</b>	<b>39.19</b>	<b>0</b>	<b>2.000</b>	<b>2.784</b>	

ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

**Brokastis**

Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	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>261</b>	<b>9.17</b>	<b>7.90</b>	<b>39.61</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>3.418</b>	

**Pusdienas**

Mājas solanka	200	120	6.526	5.467	11.001	0.8	1.	1.457	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgalas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu kāpostu salāti ar eļļas mērci	90	51	1.24	2.857	4.872	0.09	0.45	2.529	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>781</b>	<b>29.51</b>	<b>27.15</b>	<b>102.60</b>	<b>1.194</b>	<b>1.450</b>	<b>8.457</b>	

**Otrā Izvēle**

Mājas solanka	200	120	6.526	5.467	11.001	0.8	1.	1.457	1.
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
Vārīts gaišs bulgurs	200	252	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	90	44	1.594	3.12	1.525		0.45	1.694	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>880</b>	<b>24.13</b>	<b>31.33</b>	<b>110.60</b>	<b>1.800</b>	<b>1.450</b>	<b>9.194</b>	

**Launags**

Rauga pankūka	100	236	6.143	8.264	33.695		0.5	0.047	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>334</b>	<b>7.48</b>	<b>12.57</b>	<b>46.44</b>	<b>0</b>	<b>0.500</b>	<b>0.747</b>	

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

**Brokastis**

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				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	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>308</b>	<b>10.92</b>	<b>9.79</b>	<b>44.72</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>2.970</b>	

**Pusdienas**

Cūkgalas kotlete	80	241	14.085	19.39	2.584	0.32		0.317	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kāpostu salāti ar puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7.
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25			1.03	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>800</b>	<b>33.62</b>	<b>28.76</b>	<b>98.08</b>	<b>1.320</b>	<b>0</b>	<b>12.323</b>	

**Otrā IZvēle**

Vistas galas gulašs	110	167	10.643	10.918	5.987	0.11		0.782	
Vārīti makaroni	200	397	8.75	1.225	48.3	4.		5.6	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25			1.03	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>703</b>	<b>29.89</b>	<b>18.99</b>	<b>98.11</b>	<b>4.210</b>	<b>1.000</b>	<b>12.612</b>	

**Launags**

Piena zupa ar miežu putrainiem	250	161	7.575	3.875	24.4	0.25	0.25	2.575	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
<b>kopā:</b>		<b>314</b>	<b>10.50</b>	<b>9.53</b>	<b>46.24</b>	<b>0.250</b>	<b>0.250</b>	<b>4.135</b>	