

Anna Šindler
medicāniskā
medicīniskā

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-12.klase

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 17.februāris									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		363	12.06	13.01	48.77	0.200	2.400	5.384	
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	200	235	14.606	16.805	6.244	0.2		1.766	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1		0.528	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.88	0.1		1.878	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		899	35.90	35.63	106.36	0.600	1.000	10.020	
Otrā IZVĒLE									
Gaļas zupa ar tomātiem	180	212	13.145	15.125	5.62	0.18		1.589	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		854	26.88	36.53	91.66	1.064	1.240	9.274	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		189	17.67	4.00	19.26	0	7.000	1.358	
otrdiena, 18.februāris									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		289	8.33	11.59	37.54	0.200	2.000	2.310	
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3.658	6.926	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgāļu	250	328	15.051	11.692	40.471	1.		4.391	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		718	29.70	28.37	84.83	1.350	1.250	13.361	
Otrā IZVĒLE									
Biešu zupa	250	117	3.658	6.926	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	220	485	13.108	21.942	50.756	0.748		4.098	1;9
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		849	21.93	36.98	98.00	1.298	6.750	14.224	
Launags									
Mannā biežputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1;7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		164	7.14	3.13	26.20	0.200	0.200	0.026	
trešdiena, 19.februāris									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.

Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		301	10.16	8.55	43.83	0.200	0.400	4.980	

Pusdienas

Vistas gala karija mērcē	120	171	11.659	12.137	3.355	0.12		0.454	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.88	0.1		1.878	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0.024	2.5	0.111	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				
kopā:		924	19.54	28.93	131.56	1.044	7.500	9.036	

Otrā IZVĒLE

Vistas galas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0.07		0.082	3.
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Saldā krējuma mērce ar kļiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0.024	2.5	0.111	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		849	22.88	28.38	123.35	0.474	8.500	8.738	

Launags

Biezpiena sacepums	80	128	15.931	2.583	9.883		2.4	0.033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		221	18.71	8.97	15.92	0	4.400	0.884	

	ceturtdiena, 20.februāris	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.
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.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		293	10.29	8.05	46.42	0.200	2.200	3.868	

Pusdienas

Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.634	3.638	0.202		0.016	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0.27	1.35	3.013	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		827	35.03	36.82	87.12	1.428	1.350	15.220	

Otrā IZVĒLE

Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0.275		0.214	1;7
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	90	84	1.169	6.909	4.465	0.09	0.27	2.524	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		846	31.35	36.01	99.13	1.051	0.270	9.717	

Launags

Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.				1;3;5;8
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		414	10.89	4.65	85.60	0	0	0.700	

	piektdiena, 21.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		289	13.62	16.99	18.65	0.400	0.100	1.166	

Pusdienas

Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0.28		0.021	
Kartupeļu biezputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1.615	6.796	7.439	0.016	0.016	1.625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7.
kopā:		745	32.12	27.00	92.38	0.516	0.016	9.324	

Otrā IZVĒLE

Maltas cūkgalas mērce	110	176	12.64	11.098	6.4	0.44		0.6	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
kopā:		870	24.98	23.90	127.16	1.260	0.500	8.079	

Launags

Rīsu putra	100	92	3.58	1.69	15.754	0.1	0.5	0.21	7.
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.092	21.28		4.5	0.894	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
kopā:		302	7.65	6.76	51.80	0.100	5.000	2.944	