

Anna Šuplinskā  
medmāsiere

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
	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.		
	<b>kopā:</b>		<b>363</b>	<b>12.06</b>	<b>13.01</b>	<b>48.77</b>	<b>0.200</b>	<b>2.400</b>	<b>5.384</b>	
<b>Pusdienas</b>										
	Galas 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.
	Vistas 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	
	<b>kopā:</b>		<b>899</b>	<b>35.90</b>	<b>35.63</b>	<b>106.36</b>	<b>0.600</b>	<b>1.000</b>	<b>10.020</b>	
<b>Otrā Izvēle</b>										
	Galas 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.
	Cūkgalas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1,7
	Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	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	
	<b>kopā:</b>		<b>894</b>	<b>26.99</b>	<b>37.15</b>	<b>98.86</b>	<b>1.144</b>	<b>1.240</b>	<b>9.614</b>	
<b>Launags</b>										
	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.		
	<b>kopā:</b>		<b>189</b>	<b>17.67</b>	<b>4.00</b>	<b>19.26</b>	<b>0</b>	<b>7.000</b>	<b>1.358</b>	
<b>otrdiena, 28.janvāris</b>										
<b>Brokastis</b>										
	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				
	<b>kopā:</b>		<b>289</b>	<b>8.33</b>	<b>11.59</b>	<b>37.54</b>	<b>0.200</b>	<b>2.000</b>	<b>2.310</b>	
<b>Pusdienas</b>										
	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.
	Plovs ar cūkgalu	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	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
	<b>kopā:</b>		<b>832</b>	<b>33.27</b>	<b>29.93</b>	<b>105.05</b>	<b>1.350</b>	<b>1.250</b>	<b>15.561</b>	
<b>Otrā Izvēle</b>										
	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 cūkgalu 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	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
	<b>kopā:</b>		<b>953</b>	<b>25.37</b>	<b>37.54</b>	<b>118.08</b>	<b>1.298</b>	<b>6.750</b>	<b>16.424</b>	
<b>Launags</b>										
	Mannā biežputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1,7
	Ievārijums	5	7	0.05	0.005	1.95				
	Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
	<b>kopā:</b>		<b>164</b>	<b>7.14</b>	<b>3.13</b>	<b>26.20</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>0.026</b>	
<b>trešdiena, 29.janvāris</b>										
<b>Brokastis</b>										
	Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1,7
	Ievārijums	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				
<b>kopā:</b>		<b>301</b>	<b>10.16</b>	<b>8.55</b>	<b>43.83</b>	<b>0.200</b>	<b>0.400</b>	<b>4.980</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļa karija mērcē	150	214	14.574	15.172	4.193	0.15		0.567	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Balto redīšu - 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				
<b>kopā:</b>		<b>967</b>	<b>22.45</b>	<b>31.96</b>	<b>132.40</b>	<b>1.074</b>	<b>7.500</b>	<b>9.149</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.845	11.547	0.09		0.105	3.
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	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.
<b>kopā:</b>		<b>897</b>	<b>25.76</b>	<b>31.24</b>	<b>125.92</b>	<b>0.494</b>	<b>8.500</b>	<b>8.761</b>	
<b>Launags</b>									
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.		
<b>kopā:</b>		<b>221</b>	<b>18.71</b>	<b>8.97</b>	<b>15.92</b>	<b>0</b>	<b>4.400</b>	<b>0.884</b>	

ceturdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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	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.		
<b>kopā:</b>		<b>293</b>	<b>10.29</b>	<b>8.05</b>	<b>46.42</b>	<b>0.200</b>	<b>2.200</b>	<b>3.868</b>	
<b>Pusdienas</b>									
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.
Cūkgāļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
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.
<b>kopā:</b>		<b>849</b>	<b>35.67</b>	<b>36.85</b>	<b>91.82</b>	<b>1.458</b>	<b>1.350</b>	<b>15.888</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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.
Cūkgāļas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306		0.237	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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>		<b>920</b>	<b>34.28</b>	<b>38.02</b>	<b>109.66</b>	<b>1.082</b>	<b>0.270</b>	<b>10.840</b>	
<b>Launags</b>									
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	
<b>kopā:</b>		<b>414</b>	<b>10.89</b>	<b>4.65</b>	<b>85.60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.700</b>	

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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				
<b>kopā:</b>		<b>289</b>	<b>13.62</b>	<b>16.99</b>	<b>18.65</b>	<b>0.400</b>	<b>0.100</b>	<b>1.166</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0.28		0.021	
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	120	117	1.938	8.155	8.927	0.019	0.019	1.95	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Persiku un jogurta kokteilis	250	195	5.899	3.383	36.585			1.072	7.
<b>kopā:</b>		<b>829</b>	<b>34.44</b>	<b>29.32</b>	<b>105.93</b>	<b>0.549</b>	<b>0.019</b>	<b>10.493</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									

Maltas cūkgalas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	0.48		0.654	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.12	0.6	1.242	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Jogurts ar ogām	250	238	7.955	4.325	41.422			1.48	7.
kopā:		<b>981</b>	<b>28.13</b>	<b>27.04</b>	<b>143.77</b>	<b>1.400</b>	<b>0.600</b>	<b>8.976</b>	

#### 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	
Klijū 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:		<b>302</b>	<b>7.65</b>	<b>6.76</b>	<b>51.80</b>	<b>0.100</b>	<b>5.000</b>	<b>2.944</b>	