

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 13.janvāris	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
ļavārijums	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		
kopā:		430	19.06	14.68	55.96	0.200	3.200	4.394	

Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa 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
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
kopā:		847	34.39	27.79	113.49	1.690	0.950	12.401	

Otrā Izvēle									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļa 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	
kopā:		834	28.81	28.15	113.82	1.580	6.500	14.833	

Launags									
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	
kopā:		375	9.76	17.04	44.50	0.800	1.000	3.824	

otrdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
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				
kopā:		313	12.17	9.61	43.44	0.200	1.000	2.468	

Pusdienas									
Cūkgālas 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
kopā:		918	31.25	32.65	121.31	1.110	9.000	14.521	

Otrā Izvēle									
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgālu 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
kopā:		883	35.43	32.68	108.34	0.344	7.514	13.655	

Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3
Skābā krējuma ķiploku 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	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		281	11.80	13.63	26.55	0.020	0.020	1.807	

trešdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									

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
Cūkgāļas 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	
kopā:		923	36.73	30.81	120.87	0.926	6.100	19.069	

Otrā Izvēle

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
Cūkgāļas 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	
kopā:		977	24.87	32.96	131.59	1.194	7.000	15.214	

Launags

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				
kopā:		315	9.45	13.39	38.78	0.150	0	1.584	

četurtudiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

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.		
kopā:		472	18.13	17.31	59.42	0.200	3.400	6.850	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9.031	11.665	2.22	0.2		1.194	1,3
Maltās gaļas tomātu mērce	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
kopā:		886	27.20	36.17	100.01	1.480	0.800	8.959	

Otrā Izvēle

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Cūkgāļas 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 kļopkiem 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
kopā:		842	37.20	27.51	109.31	0.917	0	9.219	

Launags

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				
kopā:		177	14.17	4.62	19.21	0	0	1.350	

piektdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

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	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		294	9.74	7.73	45.89	0.200	0.200	1.825	

Pusdienas

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
kopā:		860	27.75	34.40	105.61	0.526	10.180	12.118	

Otrā Izvēle

Cūkgāļas 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	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		228	8.88	14.00	15.92	0	0	1.050	