



# Daily

Anna Šulmeisters  
medicēniskā  
08.09.2015.

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

| pirmdienā, 8.septembris                                        |     | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvi<br>elas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
|----------------------------------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|--------|-----------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                               |     |            |              |                    |               |              |              |        |                 |          |
| Dārzenu zupa                                                   | 250 | 114        | 3 408        | 5 401              | 12 653        | 0.25         |              |        | 4 809           | 9        |
| Cūkgaļas stroganovs                                            | 120 | 243        | 13 849       | 18 343             | 5.79          | 0.36         |              |        | 0.196           | 7        |
| Vārīti griķi                                                   | 230 | 254        | 5 692        | 1 214              | 55 103        | 0.23         |              |        | 2 429           |          |
| Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu                         | 100 | 42         | 1 525        | 3 205              | 2.74          | 0.1          | 0.5          |        | 1 035           |          |
| Rudzu maize                                                    | 80  | 207        | 6.88         | 1.12               | 40.16         |              |              |        | 4.4             | 1        |
| Udens ar cidonijām                                             | 200 | 4          | 0.04         | 0.05               | 0.73          |              |              |        | 0.4             |          |
| <b>kopā:</b>                                                   |     | <b>864</b> | <b>31.39</b> | <b>29.33</b>       | <b>117.18</b> | <b>0.940</b> | <b>0.500</b> |        | <b>13.269</b>   |          |
| <b>Otrā Izvēle</b>                                             |     |            |              |                    |               |              |              |        |                 |          |
| Dārzenu zupa                                                   | 250 | 114        | 3 408        | 5 401              | 12 653        | 0.25         |              |        | 4 809           | 9        |
| Cūkgaļas stroganovs                                            | 120 | 269        | 14 518       | 20 808             | 5.86          | 0.367        |              |        | 0.285           | 1;7      |
| Vārītas grūbas                                                 | 180 | 166        | 4 802        | 0.693              | 35 145        | 0.18         |              |        | 2 277           | 1        |
| Sarkano kāpostu salāti                                         | 100 | 77         | 1 404        | 6.202              | 4 133         | 0.4          | 0.5          |        | 2.55            |          |
| Udens ar cidonijām                                             | 200 | 4          | 0.04         | 0.05               | 0.73          |              |              |        | 0.4             |          |
| Rudzu maize                                                    | 80  | 207        | 6.88         | 1.12               | 40.16         |              |              |        | 4.4             | 1        |
| <b>kopā:</b>                                                   |     | <b>837</b> | <b>31.05</b> | <b>34.27</b>       | <b>98.68</b>  | <b>1.197</b> | <b>0.500</b> |        | <b>14.721</b>   |          |
| otrdiena, 9.septembris                                         |     | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvi<br>elas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                                               |     |            |              |                    |               |              |              |        |                 |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem                                      | 200 | 67         | 1 684        | 2 213              | 9 861         | 0.2          | 0.6          |        | 2 956           | 9        |
| Krējums skābs                                                  | 10  | 20         | 0.26         | 2                  | 0.27          |              |              |        |                 | 7        |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem                         | 230 | 507        | 13 704       | 22 939             | 53 063        | 0.782        |              |        | 4 284           | 1;9      |
| Burkānu salāti ar eļļu                                         | 90  | 64         | 0.864        | 4 673              | 4 596         | 0.18         | 0.45         |        | 3 11            |          |
| Kefīrs                                                         | 200 | 96         | 6            | 4                  | 9             |              |              |        |                 | 7        |
| Saldskābmaize                                                  | 60  | 137        | 3.78         | 0.6                | 28.8          |              |              |        | 2.7             | 1        |
| <b>kopā:</b>                                                   |     | <b>891</b> | <b>26.29</b> | <b>36.43</b>       | <b>105.59</b> | <b>1.162</b> | <b>1.050</b> |        | <b>13.050</b>   |          |
| <b>Otrā Izvēle</b>                                             |     |            |              |                    |               |              |              |        |                 |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem                                      | 250 | 83         | 2 105        | 2 766              | 12 326        | 0.25         | 0.75         |        | 3 695           | 9        |
| Krējums skābs                                                  | 20  | 40         | 0.52         | 4                  | 0.54          |              |              |        |                 | 7        |
| Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem                   | 300 | 279        | 18 721       | 15 104             | 16 851        | 0.33         |              |        | 5 825           |          |
| Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un bazilika eļļas mērci | 150 | 96         | 2 056        | 7 083              | 5 849         | 0.022        | 0.038        |        | 4 086           | 10       |
| Kefīrs                                                         | 250 | 120        | 7.5          | 5                  | 11 25         |              |              |        |                 | 7        |
| Saldskābmaize                                                  | 80  | 183        | 5.04         | 0.8                | 38.4          |              |              |        | 3.6             | 1        |
| <b>kopā:</b>                                                   |     | <b>802</b> | <b>35.94</b> | <b>34.75</b>       | <b>85.22</b>  | <b>0.602</b> | <b>0.788</b> |        | <b>17.206</b>   |          |
| trešdiena, 10.septembris                                       |     | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvi<br>elas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                                               |     |            |              |                    |               |              |              |        |                 |          |
| Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem         | 90  | 195        | 12 004       | 12 632             | 7 445         | 0.36         |              |        | 1 244           | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                                               | 220 | 164        | 4 664        | 0.233              | 34 514        | 0.22         |              |        | 4 897           |          |
| Tomātu un piena mērce                                          | 50  | 33         | 1 102        | 1 607              | 3 599         | 0.2          |              |        |                 | 7        |
| Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu                     | 120 | 68         | 1 813        | 3 898              | 6 166         | 0.96         |              |        | 2 852           | 7        |
| Putukrējums ar auzu pārslām                                    | 70  | 256        | 6 115        | 7 905              | 41 384        | 0.448        | 6.412        |        | 0.223           | 1;3      |
| Ogu ķīselis                                                    | 200 | 96         | 6.4          | 4                  | 9             |              |              |        |                 | 7        |
| <b>kopā:</b>                                                   |     | <b>811</b> | <b>32.10</b> | <b>30.28</b>       | <b>102.11</b> | <b>2.188</b> | <b>6.412</b> |        | <b>9.216</b>    |          |
| <b>Otrā Izvēle</b>                                             |     |            |              |                    |               |              |              |        |                 |          |
| Vārīti griķi                                                   | 200 | 221        | 4.95         | 1.056              | 47 916        | 0.2          |              |        | 2.112           |          |
| Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem         | 80  | 173        | 10.67        | 11.228             | 6 618         | 0.32         |              |        | 1.106           | 1;3      |
| Saldā krējuma mērce ar kīpoku                                  | 20  | 19         | 0.155        | 1.807              | 0.47          | 0.02         |              |        | 0.014           | 1;7      |
| Burkānu salāti ar sēklīnām                                     | 80  | 117        | 1 839        | 10 237             | 4 652         | 0.24         | 1.2          |        | 2.801           |          |
| putukrējums ar auzu pārslām                                    | 200 | 96         | 6.4          | 4                  | 9             |              |              |        |                 | 7        |
| <b>kopā:</b>                                                   |     | <b>882</b> | <b>30.13</b> | <b>36.23</b>       | <b>110.04</b> | <b>1.228</b> | <b>7.612</b> |        | <b>6.256</b>    |          |



# Daily

| ceturtdiena, 11.septembris                                |  | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------------------------------|--|----------|------|----------------|--------|------------|-------|--------|--------------|----------|
| Pusdienas                                                 |  |          |      |                |        |            |       |        |              |          |
| Karbju biezenzupa                                         |  | 250      | 163  | 2.924          | 10.943 | 13.076     | 0.25  |        | 5.102        | 7,9      |
| Baltmaizes grauzdiņi                                      |  | 10       | 28   | 0.78           | 0.41   | 5.14       | 0.01  |        | 0.38         | 1.       |
| Maltas cūkgalas mērce                                     |  | 120      | 192  | 13.789         | 12.106 | 6.981      | 0.48  |        | 0.654        | 1,7      |
| Vārīti rīsi                                               |  | 200      | 227  | 4.488          | 0.396  | 51.282     | 0.2   |        | 0.924        |          |
| Biešu un ābolu salāti                                     |  | 100      | 71   | 1.248          | 3.176  | 9.043      | 0.3   | 0.5    | 2.32         |          |
| Rudzu maize                                               |  | 80       | 207  | 6.88           | 1.12   | 40.16      |       |        | 4.4          | 1.       |
| Augļu un ogu dzēriens                                     |  | 200      | 31   | 0.312          | 0.272  | 6.43       |       | 1.     | 1.624        |          |
| kopā:                                                     |  |          | 920  | 30.42          | 28.42  | 132.11     | 1.240 | 1.500  | 15.404       |          |
| Otrā Izvēle                                               |  |          |      |                |        |            |       |        |              |          |
| Karbju biezenzupa                                         |  | 250      | 163  | 2.924          | 10.943 | 13.076     | 0.25  |        | 5.102        | 7,9      |
| Baltmaizes grauzdiņi                                      |  | 10       | 28   | 0.78           | 0.41   | 5.14       | 0.01  |        | 0.38         | 1.       |
| Maltas cūkgalas mērce                                     |  | 120      | 192  | 13.789         | 12.106 | 6.981      | 0.48  |        | 0.654        | 1,7      |
| Vārīts gaišais bulgurs                                    |  | 200      | 252  | 8.75           | 1.225  | 48.3       | 0.4   |        | 5.6          | 1.       |
| Svaigu dārzeņu un Ķīnas kāpostu salāti ar majonēzes mērci |  | 100      | 92   | 1.359          | 8.515  | 2.545      | 0.02  |        | 0.884        | 10,3,7   |
| 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:                                                     |  |          | 915  | 33.07          | 34.31  | 112.59     | 1.160 | 1.000  | 17.544       |          |
| piektdiena, 12.septembris                                 |  |          |      |                |        |            |       |        |              |          |
| Pusdienas                                                 |  |          |      |                |        |            |       |        |              |          |
| Rasolņiks                                                 |  | 250      | 179  | 2.572          | 10.354 | 18.525     | 1.02  | 1.25   | 3.387        | 9        |
| Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē                        |  | 70       | 185  | 10.823         | 14.119 | 3.026      | 0.07  |        | 0.023        | 1,3      |
| Kartupeļu biežputra                                       |  | 230      | 194  | 6.226          | 2.191  | 36.368     | 0.23  |        | 4.83         | 7.       |
| Kāļu burkānu salāti ar krējumu                            |  | 120      | 57   | 1.504          | 2.62   | 6.943      | 0.12  | 0.12   | 3.618        | 7.       |
| Rudzu maize                                               |  | 80       | 207  | 6.88           | 1.12   | 40.16      |       |        | 4.4          | 1.       |
| Udens ar upenēm                                           |  | 200      | 4    | 0.13           | 0.02   | 0.61       |       |        | 0.68         |          |
| kopā:                                                     |  |          | 827  | 28.14          | 30.42  | 105.63     | 1.440 | 1.370  | 16.938       |          |
| Otrā Izvēle                                               |  |          |      |                |        |            |       |        |              |          |
| Rasolņiks                                                 |  | 200      | 143  | 2.058          | 8.284  | 14.82      | 0.816 | 1.     | 2.71         | 9.       |
| Vārīta pasta - makaroni                                   |  | 200      | 397  | 1.12           | 6.2    | 72         | 0.8   |        | 3.4          | 1        |
| Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē                        |  | 80       | 211  | 12.37          | 16.135 | 3.458      | 0.08  |        | 0.026        | 1,3      |
| Biešu salāti                                              |  | 100      | 84   | 1.425          | 5.095  | 8.08       | 0.4   | 0.1    | 2.375        |          |
| Rudzu maize                                               |  | 40       | 104  | 3.44           | 0.56   | 20.08      |       |        | 2.2          | 1.       |
| Udens ar upenēm                                           |  | 200      | 4    | 0.13           | 0.02   | 0.61       |       |        | 0.68         |          |
| kopā:                                                     |  |          | 943  | 20.54          | 36.29  | 119.05     | 2.096 | 1.100  | 11.391       |          |