

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 6.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	150	136	4,992	2,244	24,122	0,15	0,75	0,336	7,	
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		214	6,95	5,17	35,26	0,150	0,750	1,206		

Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,45		1,588	1;3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13,435	11,659	31,754	0,96		1,174	1,	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0,799	1,918	2,805	0,12	0,3	1,8		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
kopā:		445	19,69	17,01	51,88	1,530	0,300	5,842		

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4					1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
kopā:		307	9,10	10,30	44,80	0	0	3,300		
Diena kopā:		966	35,73	32,48	131,93	1,680	1,050	10,348		

	otrdiena, 7.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		129	5,39	4,47	15,64	0	0	2,040		

Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	60	183	9,561	13,367	5,56	0,24		0,401	1;3	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267		
Biešu salāti	70	59	0,998	3,566	5,656	0,14	0,07	1,662		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		545	19,84	24,71	59,47	0,842	0,070	8,042		

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiena sacepums	80	140	14,422	2,011	15,71		8,8	0,033	1;1;3;7	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		249	15,90	4,25	35,99	0	8,800	1,833		
Diena kopā:		922	41,13	33,43	111,10	0,842	8,870	11,915		

	trešdiena, 8.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,672	0,15	0,03	1,215	1;7	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		196	8,59	4,43	30,67	0,150	0,030	2,085		

Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	150	172	10,381	9,451	11,086	0,15		3,061		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,937	3,559	0,07	0,7	2,022		

Ūdens ar apelsiniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		344	17,58	16,93	29,57	0,820	0,700	7,986	

Launags

Mafins	60	241	1,764	13,38	28,8				1;3;7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		392	8,66	17,68	50,20	0	0	3,300	
Diena kopā:		932	34,83	39,04	110,44	0,970	0,730	13,371	

	ceturtdiena, 9.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Mannā biezputra	150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15	0,02	1,7
Zemeņu mērce	10	5	0,08	0,04	1,049		0,5	0,16	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		218	7,50	7,74	28,87	0,150	0,650	1,040	

Pusdienas

Maltās gaļas zupa	150	113	4,874	6,415	8,685	0,3		1,941	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa karija mērcē	80	126	8,155	9,296	2,136	0,32		0,304	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		517	19,08	23,43	55,76	0,740	0	5,849	

Launags

Banānu pankūka	80	203	4,511	11,58	20,115	0,16		0,65	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		273	5,13	11,93	36,42	0,160	0	3,950	
Diena kopā:		1008	31,72	43,10	121,05	1,050	0,650	10,839	

	piektdiena, 10.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Omlete	80	103	7,798	6,842	1,863	0,32		0,021	3;7
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		200	10,45	11,61	12,09	0,320	0	1,331	

Pusdienas

Sakņu sautējums ar pupiņām	200	240	8,513	8,621	31,672	0,76		7,914	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0,753	2,925	1,679			0,655	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķiselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		555	13,82	24,12	69,40	0,760	9,000	11,071	

Launags

Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		191	15,60	6,55	17,50	0	0	0,760	
Diena kopā:		946	39,87	42,28	98,99	1,080	9,000	13,162	