

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	136	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		232	10,08	7,17	31,99	0,150	0,300	3,558	

Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,15		3,612	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	150	286	12,63	9,983	35,264	0,6		0,377	1;7
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0,872	1,319	2,24	0,24		1,597	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		479	19,85	18,41	57,48	0,990	0	6,806	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		280	9,32	14,18	28,30	0	0	4,350	
Diena kopā:		991	39,25	39,76	117,77	1,140	0,300	14,714	

otrdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	107	5,34	2,562	15,814	0,15	0,15	1,551	7,
Zemeņu mērce	10	4	0,06	0,03	0,912		0,5	0,12	
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	8	60	0,048	6,6	0,352				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		214	7,02	10,15	24,14	0,150	0,650	2,316	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1;3
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	60	114	6,904	8,388	2,698	0,122		0,268	1;7;9
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kefīrs	150	71	4,35	3,75	5,7				7,
kopā:		510	23,73	20,78	57,41	0,392	0	5,753	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	60	54	0,736	0,128	12,295		3,	0,256	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		181	6,04	3,43	31,45	0	3,000	3,556	
Diena kopā:		905	36,79	34,36	112,99	0,542	3,650	11,625	

trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	1;7
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
kopā:		168	6,20	6,68	21,00	0,150	1,500	1,327	

Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4,126	5,681	11,611	0,6	0,45	1,087	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	125	9,814	8,166	2,897	0,05		0,218	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	120	87	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Biezpiens ar krējumu	40	43	6,944	0,98	1,548				7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,12		1,44	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		474	26,33	18,11	51,10	0,890	0,450	6,636	

Launags									
Mafins	60	241	1,764	13,38	28,8				1;3;7

Zāļu tēja	150								
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		328	2,96	13,58	48,80	0	0	1,800	
Diena kopā:		969	35,50	38,37	120,89	1,040	1,950	9,763	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	100	7,798	6,842	1,863	0,32		0,021	3;7
Tomāti	60	10	0,6	0,12	1,56			0,6	
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		191	10,00	12,05	10,71	0,320	0	1,266	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	51	1,3	1,649	7,499	0,6		2,105	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6,716	2,128	39,585	0,48			1,
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2	
Krējums skābs	30	64	0,9	6,	1,32				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		464	16,44	16,62	61,54	1,080	0	4,845	

Launags									
Kefīra pankūka	80	290	8,993	12,355	34,931	0,24	7,04	0,036	1;3;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	150								
Apelsīni	100	39	1,	0,2	8,3			1,6	
kopā:		345	10,09	12,57	47,13	0,240	7,040	1,636	
Diena kopā:		1000	36,53	41,23	119,38	1,640	7,040	7,747	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15	0,02	1;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		210	8,63	6,23	29,83	0,150	0,150	0,890	

Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035	
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,12	0,3	0,744	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2,452	10,032	13,35			0,837	1;7
Zemeņu ķīselis	80	21	0,142	0,066	4,87		2,	0,256	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
kopā:		451	16,94	19,41	51,79	0,440	2,300	2,546	

Launags									
Cepti kartupeļi	120	172	3,552	5,578	26,285	0,12		3,73	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Gurķi	60	7	0,36	0,12	1,08			0,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		222	4,51	9,70	28,25	0,120	0	4,030	
Diena kopā:		883	30,08	35,34	109,87	0,710	2,450	7,466	