



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	120		84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.
Ievārījums	10		14	0.1	0.01	3.9				
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	120		1	0.016	0.031	0.005				
kopā:			190	6.84	6.76	26.24	0.120	0.120	2.401	
Pusdienas										
Zivju zupa	120		50	3.425	2.596	3.299	0.48		1.298	4;9
Krējums skābs	5		10	0.13	1.	0.135				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	60		88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vāriti rīsi	100		113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60		26	0.826	1.689	1.728	0.06		1.127	7.
Rudzu maize	20		52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	120		3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:			342	13.36	12.65	42.93	0.880	0	4.650	
Launags										
Baltmaize	40		105	3.12	0.84	20.56			1.52	1.
Sviests	10		75	0.06	8.25	0.44				7.
Siers	20		68	4.96	5.36					7.
Tomāti	30		5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zāļu tēja	120		1	0.016	0.031	0.005				
kopā:			254	8.46	14.54	21.79	0	0	1.820	
Diena kopā:			786	28.66	33.95	90.95	1.000	0.120	8.871	
	trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	50		74	5.268	5.085	1.228	0.05		0.013	3;7
Sēklu maize	15		45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Krēmsiers	20		40	1.44	3.56	0.66				7.
Gurķi	20		2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	120		1	0.016	0.031	0.005				
kopā:			162	8.42	9.68	9.32	0.050	0	0.758	
Pusdienas										
Lēcu dārzeņu biezenzupa	100		59	3.197	1.968	7.15	0.4		1.671	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10		28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Pasta ar sieru	100		201	8.637	9.53	20.211	0.1		1.072	1;7;9
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60		15	0.818	0.728	1.506	0.24		0.64	
Ūdens ar citronu	120		2	0.042	0.036	0.192				
kopā:			306	13.47	12.67	34.20	0.750	0	3.763	
Launags										
Plātsmaize ar āboliem	60		167	2.713	6.522	23.894	0.096	8.688	0.379	1;3;7
Bumbieri	60		33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Piens	150		72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:			272	7.81	9.70	38.08	0.096	8.688	2.359	
Diena kopā:			739	29.71	32.05	81.60	0.896	8.688	6.880	
	ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	120		71	3.411	1.692	10.729	0.12	1.2	0.306	1;7
Saldskābmaize	20		46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	4		30	0.024	3.3	0.176				7.
kopā:			147	4.70	5.19	20.51	0.120	1.200	1.206	
Pusdienas										
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	120		183	8.419	9.776	14.876	0.48		2.189	
Biešu salāti	60		50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Cepumu - skābā krējuma deserts	30		107	1.318	7.074	10.094		1.05		1;3;7
Ogu ķīselis	70		69	0.224	0.071	16.551		3.5	0.695	
Rudzu maize	15		39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Ūdens ar apelsīniem	120		3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:			450	12.17	20.20	54.40	0.600	4.610	5.278	
Launags										
Vārīta ola	25		37	3.082	2.45	0.252				3.
Skābā krējuma ķiploku mērce	20		42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
Kliju maize	15		41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	4		30	0.024	3.3	0.176				7.

Gurķi	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		154	5.69	10.39	8.68	0.020	0.020	1.077	
Diena kopā:		752	22.55	35.78	83.58	0.740	5.830	7.561	

	piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	120	112	5.376	2.554	16.272	0.12	0.24	2.15	1;7	
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	10	27	1.21	0.27	4.73			0.58	1.	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		206	6.74	8.64	25.22	0.120	0.240	2.730		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	100	99	4.851	6.149	5.904	0.125		1.272	3.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cepta vistas gaļa	35	78	7.507	4.997	0.303	0.14		0.024		
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056		
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8		
Baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48		
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7.	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
kopā:		347	16.23	15.84	33.93	0.365	0	4.632		
Launags										
levārijuma uzpūtenis	60	52	0.764	0.087	12.548		3.	0.006	1.	
Piens	180	86	5.76	3.6	8.1				7.	
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
kopā:		171	6.82	3.87	28.09	0	3.000	1.986		
Diena kopā:		724	29.79	28.35	87.23	0.485	3.240	9.348		