

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Cetru graudu pārslu putra	120	109	5,376	2,554	16,272	0,12	0,24	2,15	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	120									
kopā:		205	8,73	6,53	27,93	0,120	0,240	3,020		
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgalu	100	71	2,938	3,878	6,062	0,1		2,408	9,	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,	
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	110	210	9,262	7,321	25,86	0,44		0,277	1;7	
Sarkano kāpostu salāti	50	20	0,727	1,099	1,866	0,2		1,331		
Ēdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,096		
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		363	14,86	13,59	44,55	0,740	0	5,212		
Launags										
Karstmaize ar sieru	40	150	5,88	9,253	10,6			0,7	1;10;3;7	
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98		
Zāļu tēja	120									
kopā:		183	6,18	9,43	18,04	0	0	2,680		
Diena kopā:		751	29,77	29,55	90,51	0,860	0,240	10,912		
	otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	100	71	3,56	1,708	10,543	0,1	0,1	1,034	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	120									
kopā:		179	5,24	9,30	18,87	0,100	0,600	1,799		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	100	56	4,231	2,404	4,386	0,1		0,692	1;3	
Cūkgala saldā krējuma mērcē	50	95	5,754	6,99	2,248	0,102		0,224	1;7;9	
Vārīti griķi	70	77	1,732	0,37	16,771	0,07		0,739		
Rivēti baltie redīsi	30	4	0,33	0,03	0,63			0,48		
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08		
Krējums skābs	15	32	0,45	3,	0,66				7,	
Rudzu maize	15	37	1,29	0,21	7,53			0,825	1,	
Kefīrs	150	71	4,35	3,75	5,7				7,	
kopā:		380	18,44	16,81	39,37	0,272	0	4,040		
Launags										
Zemeņu uzpūtenis	50	45	0,613	0,107	10,246		2,5	0,213	1,	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
kopā:		172	5,91	3,41	29,40	0	2,500	3,513		
Diena kopā:		731	29,59	29,52	87,63	0,372	3,100	9,352		
	trešdiena, 7.oktobris	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	
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:		150	5,35	6,25	18,31	0,120	1,200	1,251		
Pusdienas										
Harčo ar cūkgalu	100	76	2,751	3,787	7,741	0,4	0,3	0,724		
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,	
Zivju kotlete mājas gaumē	40	100	7,851	6,532	2,318	0,04		0,175	1;3;4;7	
Vārīti kartupeļi	90	65	1,908	0,095	14,119	0,09		2,003		
Biezpiens ar krējumu	40	43	6,944	0,98	1,548				7,	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2		
Ēdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,096		
Rudzu maize	10	25	0,86	0,14	5,02			0,55	1,	
kopā:		357	21,32	14,10	35,91	0,630	0,300	4,748		
Launags										
Mafins	60	241	1,764	13,38	28,8				1;3;7	

Zāļu tēja	120								
Banāni	60	52	0,72	0,12	12,			1,08	
kopā:		293	2,48	13,50	40,80	0	0	1,080	
Dienā kopā:		800	29,15	33,85	95,02	0,750	1,500	7,079	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaļtūmvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	50	63	4,874	4,276	1,164	0,2		0,013	3;7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
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	120								
kopā:		152	6,98	9,46	9,75	0,200	0	1,158	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	120	40	1,04	1,319	5,999	0,48		1,684	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Vārīta pasta - makaroni	80	136	4,477	1,419	26,39	0,32			1,
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Rudzu maize	10	25	0,86	0,14	5,02			0,55	1,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		336	12,61	13,39	40,68	0,800	0	3,464	

Launags									
Kefīra pankūka	60	217	6,745	9,266	26,198	0,18	5,28	0,027	1;3;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	120								
Apelsīni	60	23	0,6	0,12	4,98			0,96	
kopā:		257	7,45	9,40	35,08	0,180	5,280	0,987	
Dienā kopā:		744	27,03	32,25	85,51	1,180	5,280	5,609	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaļtūmvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	120	92	4,218	1,804	14,54	0,12	0,12	0,016	1;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	10	26	1,21	0,27	4,73			0,58	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	120								
kopā:		174	6,97	5,64	23,83	0,120	0,120	0,596	

Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035	
Vārīti risi	80	91	1,795	0,158	20,513	0,08		0,37	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	50	21	0,71	1,598	1,458	0,1	0,25	0,62	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2,452	10,032	13,35			0,837	1;7
Zemeņu kiselis	80	21	0,142	0,066	4,87		2,	0,256	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,096	
kopā:		400	15,88	19,01	41,12	0,380	2,250	2,214	

Launags									
Cepti kartupeļi	100	144	2,96	4,648	21,904	0,1		3,108	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Zāļu tēja	120								
kopā:		190	3,74	8,71	23,32	0,100	0	3,258	
Dienā kopā:		764	26,59	33,36	88,28	0,600	2,370	6,068	