

Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 24.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	117	5,322	3,18	16,912	0,12	1,2	0,972	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	120								
kopā:		210	7,27	7,72	28,13	0,120	1,200	1,842	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	100	62	4,018	3,283	3,956	0,4		0,91	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas Chili Con Carne	60	102	6,933	7,399	1,882	0,12		0,637	
Vārīta pasta - makaroni	90	153	5,037	1,596	29,689	0,36			1,
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	50	21	0,631	1,599	1,301	0,15	0,25	0,445	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,096	
kopā:		401	18,55	15,17	47,59	1,030	0,250	3,188	

Launags									
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
Cepumi	20	90	1,54	2,94	14,08				1;3;7
Zāļu tēja	120								
kopā:		173	3,30	8,06	21,76	0	0	0,795	
Diena kopā:		784	29,11	30,94	97,47	1,150	1,450	5,825	

otrdiena, 25.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	120	72	3,218	1,727	11,038	0,12	1,2	0,109	7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Siers	15	51	3,72	4,02					7,
kopā:		225	8,70	11,80	21,39	0,120	1,200	1,209	

Pusdienas									
Živju zupa	120	50	3,425	2,596	3,299	0,48		1,298	4;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas gulašs	60	123	7,056	9,328	2,705	0,06		0,148	1;7
Vārīti griķi	90	99	2,228	0,475	21,562	0,09		0,95	
Biešu - burkānu salāti	50	27	0,675	1,065	3,66	0,1		1,415	
Rudzu maize	15	37	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,096	
kopā:		350	14,88	14,69	39,47	0,730	0	4,732	

Launags									
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Zemeņu mērce	60	26	0,36	0,18	5,469		3,	0,72	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	120								
kopā:		153	6,32	4,11	21,84	0	5,500	4,020	
Diena kopā:		728	29,90	30,59	82,70	0,850	6,700	9,961	

trešdiena, 26.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biežputra	120	140	6,23	2,507	23,352	0,12		2,775	7,
Zemeņu mērce	10	4	0,06	0,03	0,912		0,5	0,12	
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7,
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Zāļu tēja	120								
kopā:		231	8,23	7,92	31,89	0,120	0,500	3,840	

Pusdienas									
Borščs	120	61	1,958	3,33	5,818	0,48	0,24	1,952	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	135	7,898	8,481	6,327			0,763	1;3
Vārīti kartupeļi	100	72	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Tomāti	25	4	0,25	0,05	0,65			0,25	

Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		360	14,59	15,33	39,83	0,580	0,240	6,416	

Launags

Ābolu zemeņu uzpūtenis	50	42	0,585	0,119	9,403		2,5	0,237	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Banāni	60	52	0,72	0,12	12,			1,08	
kopā:		166	6,11	3,24	28,15	0	2,500	1,317	
Diena kopā:		756	28,92	26,49	99,87	0,700	3,240	11,573	

ceturtdiena, 27.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Karstmaize ar sieru	40	150	5,88	9,253	10,6			0,7	1;10;3;7
Plūmes	100	45	0,6	0,2	10,2			1,6	
Zāļu tēja	120								
kopā:		195	6,48	9,45	20,80	0	0	2,300	

Pusdienas

Plovs ar vistas gaļu	120	223	8,393	6,714	32,052	0,48		1,485	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1	1,322	
Putukrējums	20	70	0,54	6,3	2,879		1,8		7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,096	
kopā:		401	9,93	14,71	56,42	0,630	5,900	3,697	

Launags

Zaļie zīriņi ar krējumu	80	60	2,76	2,672	6,172	0,08			7,
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120								
kopā:		183	7,59	9,53	16,68	0,080	0	1,100	
Diena kopā:		779	24,00	33,69	93,91	0,710	5,900	7,097	

piektdiena, 28.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	100	91	4,48	2,128	13,56	0,1	0,2	1,792	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,
Zāļu tēja	120								
kopā:		198	7,41	9,33	21,37	0,100	0,200	2,662	

Pusdienas

Veģetārā soļanka	120	62	1,272	3,45	6,382	0,48		1,777	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Sarkano lēcu sautējums	50	48	2,15	2,171	5,058	0,2		1,505	
Kartupeļu biežputra	100	92	2,299	3,718	12,119	0,4		1,533	7,
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Ziedkāposti	25	6	0,625	0,075	0,575			0,725	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Rudzu maize	15	37	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,096	
kopā:		282	8,30	12,69	33,27	1,080	0	6,586	

Launags

Biezpiena plātsmaize	50	113	7,264	3,648	12,684		3,5	0,01	1;3;7
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		264	14,16	7,95	34,08	0	3,500	3,310	
Diena kopā:		744	29,87	29,96	88,73	1,180	3,700	12,558	