

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 13.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,738	0,12	0,024	0,972	1,7
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		198	8,33	6,30	27,23	0,120	0,024	1,842	
Pusdienas									
Biešu zupa	120	37	0,859	1,296	5,441	0,48	0,36	1,304	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar cukgaļu saldā krējuma mērcē	120	245	10,655	11,54	24,155	0,24		0,14	1;7
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0,872	1,319	2,24	0,24		1,597	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
Rudzmaize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		371	14,30	15,45	42,51	0,960	0,360	4,285	
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	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		184	6,20	9,46	18,05	0	0	2,680	
Diena kopā:		753	28,83	31,21	87,79	1,080	0,384	8,807	

otrdiena, 14.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	100	70	3,56	1,708	10,543	0,1	0,1	1,034	7,
Zemēnu mērce	10	4	0,06	0,03	0,912		0,5	0,12	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	8	60	0,048	6,6	0,352				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		176	5,50	8,77	18,91	0,100	0,600	2,024	
Pusdienas									
Soļanka ar cukgaļu	120	97	3,642	6,298	5,604	0,48	0,24	0,975	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cepta vistas gaļa	40	89	8,58	5,711	0,347	0,16		0,028	
Vārīti risi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,38	0,06		0,36	7,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		348	15,38	16,34	33,30	0,800	0,240	1,825	
Launags									
Rabarberu uzpūtenis	70	62	0,813	0,092	14,12		9,1	0,5	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		213	7,71	4,39	35,52	0	9,100	3,800	
Diena kopā:		737	28,59	29,51	87,73	0,900	9,940	7,649	

trešdiena, 15.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		150	5,26	6,22	18,04	0,120	1,200	1,176	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cukgaļu	120	56	1,843	3,349	4,585	0,12		1,904	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	40	93	7,495	6,297	1,439	0,04		0,114	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Biezpiens ar krējumu	40	43	6,944	0,98	1,548				7,
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	29	0,759	1,919	2,266	0,06		1,55	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
Rudzmaize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		360	21,07	13,94	36,20	0,320	0	7,038	
Launags									
Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
Banāni	70	62	0,84	0,14	14,			1,26	
kopā:		218	3,06	6,17	37,41	0	0	1,260	
Diena kopā:		728	29,38	26,34	91,65	0,440	1,200	9,474	

	ceturttdiena, 16.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omelete	50	64	4,874	4,276	1,164	0,2			0,013	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0,72	0,08	1,72					
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065				0,645	1;11
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66					7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		161	8,63	8,91	10,61	0,200	0	0,658		
Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	100	58	2,678	2,189	6,956	0,4			1,636	9,
Pupiņas dārzeņu mērcē	60	67	3,209	2,682	7,482	0,06			2,999	9,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1			0,462	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78				0,3	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02				0,55	1,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
kopā:		325	10,35	9,41	49,01	0,560	0	7,747		
Launags										
Kefira pankūka	60	217	6,745	9,266	26,198	0,18	5,28		0,027	1;3;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
Sagriezts arbūzs	60	22	0,36	0,12	4,98				0,12	
kopā:		255	7,22	9,43	35,08	0,180	5,280	0,147		
Diena kopā:		740	26,20	27,74	94,71	0,940	5,280	8,552		
piektdiena, 17.jūlijs										
Brokastis										
Mannā biezputra	100	76	3,515	1,503	12,117	0,1	0,1		0,013	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	4	30	0,024	3,3	0,176					7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		148	4,87	5,11	20,93	0,100	0,100	0,593		
Pusdienas										
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8,079	10,7	3,378	0,21			0,114	7,
Vārīti griķi	90	99	2,228	0,475	21,562	0,09			0,95	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1			1,2	
Jogurta krēms	40	91	1,913	6,782	5,662		2,			7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,		1,28	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498				0,144	
kopā:		412	13,72	19,84	43,94	0,400	6,000	3,688		
Launags										
Cepti kartupeļi	80	105	2,08	3,704	15,392	0,08			2,184	
Biezpiens	25	24	4,75	0,125	1,					7,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54				0,15	
Kefirs	120	58	3,6	2,4	5,4					7,
kopā:		210	10,87	8,29	22,60	0,080	0	2,334		
Diena kopā:		771	29,46	33,25	87,47	0,580	6,100	6,615		