

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 13.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,672	0,15	0,03	1,215	1,7
levārijums	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		226	9,67	7,10	31,17	0,150	0,030	2,085	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	47	1,074	1,62	6,801	0,6	0,45	1,63	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	150	306	13,319	14,425	30,194	0,3		0,175	1,7
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1,163	1,758	2,986	0,32		2,129	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		450	17,48	19,10	50,78	1,220	0,450	5,214	
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	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		281	9,34	14,22	28,31	0	0	4,350	
Diena kopā:		957	36,49	40,41	110,25	1,370	0,480	11,649	
otrdiena, 14.jūlijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	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	
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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		211	7,28	9,64	24,18	0,150	0,650	2,541	
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	150	121	4,553	7,872	7,005	0,6	0,3	1,219	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
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	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	70	43	0,868	3,612	1,61	0,07		0,42	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		476	20,74	20,19	50,23	0,990	0,300	3,328	
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:		900	35,74	34,21	109,93	1,140	10,050	9,669	
trešdiena, 15.jūlijs									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	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:		168	6,11	6,65	20,73	0,150	1,500	1,252	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11,243	9,446	2,159	0,06		0,171	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935				7,
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	34	0,885	2,239	2,644	0,07		1,808	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		451	27,58	18,52	42,09	0,400	0	8,310	
Launags									
Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	

kopā:		245	3,42	6,24	43,41	0	0	1,800	
Diena kopā:		864	37,11	31,40	106,22	0,550	1,500	11,362	

	ceturtdiena, 16.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skāidrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omlete		80	103	7,798	6,842	1,863	0,32		0,021	3,7
Zaļie zirnīši konservēti		30	16	1,08	0,12	2,58				
Seklu maize		20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Krēmsiers		20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja		150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		220	220	12,44	11,84	14,53	0,320	0	0,881	

Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem		150	87	4,018	3,284	10,434	0,6		2,454	9,
Pupiņas dārzeņu mērcē		70	78	3,743	3,129	8,729	0,07		3,499	9,
Vāriti rīsi		120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Burkāni		50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Tomāti		30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Krējums skābs		30	60	0,78	6,	0,81				7,
Rudzu maize		20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu		150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		434	434	13,81	13,14	64,20	0,790	0	9,707	

Launags										
Kefīra pankūka		80	290	8,993	12,355	34,931	0,24	7,04	0,036	1;3;7
Ievārījums		10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja		150	1	0,02	0,038	0,006				
Sagriezts arbūzs		70	26	0,42	0,14	5,81			0,14	
kopā:		331	331	9,53	12,54	44,65	0,240	7,040	0,176	
Diena kopā:		985	985	35,78	37,52	123,38	1,350	7,040	10,764	

	piektdiena, 17.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skāidrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra		150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15	0,02	1;7
Ievārījums		10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize		15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests		4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Zāļu tēja		150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		201	201	7,23	6,01	29,35	0,150	0,150	0,890	

Pusdienas										
Cūkgaļas strogonovs		70	142	8,079	10,7	3,378	0,21		0,114	7,
Vāriti griķi		120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		60	42	0,96	1,865	5,333	0,12		1,44	
Jogurta krēms		50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Zemeņu mērce		80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
Ūdens ar apelsīniem		150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		476	476	15,12	22,01	53,55	0,450	6,500	4,281	

Launags										
Cepti kartupeļi		120	157	3,12	5,556	23,088	0,12		3,276	
Biezpiens		40	39	7,6	0,2	1,6				7,
Krējums skābs		15	30	0,39	3,	0,405				7,
Gurķi		60	7	0,36	0,12	1,08			0,3	
Kefīrs		150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		306	306	15,97	11,88	32,92	0,120	0	3,576	
Diena kopā:		982	982	38,32	39,90	115,83	0,720	6,650	8,747	