

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 29.jūnijs	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	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		205	7,28	7,75	26,96	0,120	0,024	1,842		

Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	120	36	1,654	1,372	4,162	0,48		2,136	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Siers	20	68	4,96	5,36					7,	
Vārīta pasta - makaroni	120	208	6,716	2,128	39,585	0,48			1,	
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	60	32	0,826	2,122	2,468			1,651		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Īdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
kopā:		408	16,05	12,30	56,58	0,960	0	4,887		

Launags										
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		119	5,14	7,05	8,09	0	0	1,070		
Diena kopā:		733	28,47	27,10	91,63	1,080	0,024	7,799		

	otrdiena, 30.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	120	91	4,233	1,845	14,235	0,12	0,12	0,015	1,7	
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328		
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		182	5,34	6,16	26,13	0,120	2,620	2,018		

Pusdienas										
Zivju zupa	100	42	2,854	2,164	2,75	0,4		1,082	4,9	
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		
Kartupeļu biežputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,24		2,52	7,	
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1,033	2,303	4,485	0,24		1,267	7,	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	1,	
kopā:		315	16,81	12,48	32,54	1,040	0	5,607		

Launags										
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5,364	2,878	18,397	0,2	2,	0,182	7,	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98		
kopā:		231	7,51	7,59	33,15	0,200	2,000	3,032		
Diena kopā:		729	29,66	26,23	91,82	1,360	4,620	10,657		

	trešdiena, 1.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Karstmaize ar sieru	35	131	5,145	8,097	9,275			0,612	1;10;3;7	
Banāni	60	53	0,72	0,12	12,			1,08		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		185	5,88	8,25	21,28	0	0	1,692		

Pusdienas

Plovs ar cūkgaļu	100	204	7,712	8,29	24,61	0,4		1,196	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	30	115	1,839	7,524	10,012		2,13	0,628	1,7
Ogu ķīselis	60	59	0,192	0,061	14,186		3,	0,596	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		437	10,99	20,07	52,48	0,400	5,130	4,370	

Launags

Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	10	27	1,21	0,27	4,73			0,58	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		144	11,77	5,91	11,18	0	0	0,580	
Diena kopā:		765	28,64	34,23	84,94	0,400	5,130	6,642	

	ceturtdiena, 2.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	45	66	4,741	4,577	1,105	0,045			0,012	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	15	8	0,54	0,06	1,29					
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46				1,16	1,
Sviests	9	67	0,054	7,425	0,396					7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		197	7,77	12,63	12,26	0,045	0	1,172		

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	40	1,444	1,76	4,539	0,1	0,33	1,522		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Maltas cūkgaļas mērce	60	96	6,894	6,053	3,491	0,24		0,327	1,7	
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226		
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3		
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08		
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
Rudzu maize	25	65	2,15	0,35	12,55				1,375	1,
kopā:		341	13,90	13,43	39,36	0,440	0,330	6,830		

Launags

Zemeņu uzpūtenis	70	63	0,858	0,15	14,344		3,5	0,298	1,	
Piens	220	106	7,04	4,4	9,9				7,	
Ābols vai bumbieris	50	27	0,25	0,15	6,2			1,65		
kopā:		196	8,15	4,70	30,44	0	3,500	1,948		
Diena kopā:		734	29,82	30,76	82,06	0,485	3,830	9,950		

	piektdiena, 3.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Četrus graudu pārslu putra	120	112	5,376	2,554	16,272	0,12	0,24	2,15	1,7	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		236	7,27	12,07	23,86	0,120	0,240	3,020		

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	100	56	4,231	2,404	4,386	0,1		0,692	1,3	
Cūkgaļas gulašs	50	102	5,88	7,773	2,254	0,052		0,124	1,7	
Vārīti griķi	80	88	1,98	0,422	19,166	0,08		0,845		
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,12	0,3	0,744		
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:		327	14,72	12,81	38,09	0,352	0,300	3,649		

Launags

Biezpiena plātismaize	50	113	7,264	3,648	12,684	0,05	4,65	0,01	1;3;7	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		169	7,78	3,98	25,09	0,050	4,650	3,310		
Diena kopā:		732	29,78	28,85	87,04	0,522	5,190	9,979		