


Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.	
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		211	7.91	7.28	29.40	0.150	0.150	2.711		
Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5.784	8.025	1.849	0.28		0.606		
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554		
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.101	2.252	2.304	0.08		1.502	7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
kopā:		401	15.79	15.06	49.84	1.080	0	5.565		
Launags										
Baltmaize	40	105	3.12	0.84	20.56			1.52	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		254	8.46	14.55	21.79	0	0	1.820		
Diena kopā:		867	32.16	36.88	101.03	1.230	0.150	10.096		
trešdiena, 6.maijs										
Brokastis										
Olu kultenis	80	118	8.429	8.136	1.965	0.08		0.021	3;7	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11	
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		206	11.58	12.73	10.06	0.080	0	0.766		
Pusdienas										
Lēcu dārzeņu biezenzupa	150	89	4.796	2.951	10.725	0.6		2.507	7;9	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.	
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;7;9	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	80	20	1.09	0.97	2.008	0.32		0.854		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		441	19.67	18.67	48.43	1.080	0	5.349		
Launags										
Plātsmaize ar āboliem	70	194	3.165	7.609	27.877	0.112	10.136	0.442	1;3;7	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
kopā:		345	10.07	11.91	49.28	0.112	10.136	3.742		
Diena kopā:		993	41.32	43.31	107.76	1.272	10.136	9.857		
ceturtdiena, 7.maijs										
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176				7.	
kopā:		165	5.55	5.62	23.19	0.150	1.500	1.282		
Pusdienas										
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	150	228	10.524	12.22	18.596	0.6		2.736		
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9		
Cepumu - skābā krējuma deserts	40	143	1.757	9.432	13.458		1.4		1;3;7	
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794		
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
kopā:		598	16.33	26.25	73.12	0.760	5.480	7.260		
Launags										
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	7.	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176				7.	



Gurķi	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		212	9.05	14.93	9.25	0.030	0.030	1.081	
Diena kopā:		975	30.93	46.79	105.55	0.940	7.010	9.623	

	piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	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	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		248	8.70	9.42	31.65	0.150	0.300	3.558		
Pusdienas										
Frikadēļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.	
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 griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8		
Baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48		
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:		534	24.48	24.45	52.30	0.508	0	6.589		
Launags										
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64		3.5	0.007	1.	
Piens	180	86	5.76	3.6	8.1				7.	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
kopā:		202	7.15	4.00	35.14	0	3.500	3.307		
Diena kopā:		984	40.33	37.87	119.08	0.658	3.800	13.454		