



[Signature]
Inese Voicēhovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15			1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		246	8.07	9.17	33.41	0.150	0	2.115		

Pusdienas										
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	150	93	1.926	4.709	10.629	0.45	1.5		2.66	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Maltas cukgāļas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0.28			0.382	1;7
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6.716	3.328	39.585	0.48				1.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	70	25	1.009	1.602	0.897	0.07	0.21		1.49	
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:		514	19.62	18.00	65.98	1.280	1.710	5.812		

Launags										
Biezpiena masa	80	102	12.478	2.725	6.902		4.			7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		185	13.00	3.38	26.11	0	4.000	2.000		
Diena kopā:		944	40.69	30.55	125.50	1.430	5.710	9.927		

	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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					
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:		212	11.35	11.67	14.13	0.320	0	1.181		

Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cukgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.		1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	60	98	6.375	7.12	1.755	0.24			0.342	7.
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12			0.554	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0.745	3.947	2.111	0.07	0.14		1.435	
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:		413	13.83	17.05	49.70	0.580	3.140	4.947		

Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9				1.05	1;10;3;7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		314	10.04	14.12	35.91	0	0	2.850		
Diena kopā:		939	35.21	42.84	99.73	0.900	3.140	8.978		

	trešdiena, 4.marts	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.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		216	7.22	7.84	30.02	0.150	0.150	2.651		

Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15			0.943	
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	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4				1.8	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575				0.725	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81					7.

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:		503	24.43	23.57	46.73	0.330	0	7.590	

Launags									
Piena zupa ar risiem	150	90	4.023	2.158	13.798	0.15	1.5	0.136	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	5.87	6.69	21.11	0.150	1.500	1.006	
Diena kopā:		887	37.52	38.09	97.87	0.630	1.650	11.247	

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četrus 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				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		251	8.97	8.65	33.89	0.150	0.300	3.548	

Pusdienas									
Biešu zupa ar pupiņām	150	77	3.195	3.296	8.775	0.48		3.608	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar spinātiem un sieru	150	277	10.303	12.843	29.98	0.15		1.939	1;3;7;9
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Baltie redīsi	25	4	0.275	0.025	0.525			0.4	
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:		496	16.96	23.59	52.91	0.630	0	8.847	

Launags									
Ābolu zemeņu uzpūtenis	60	50	0.702	0.143	11.284		3.	0.284	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Mandarīni	60	28	0.42	0.18	6.06			1.02	
kopā:		174	7.52	4.32	26.34	0	3.000	1.304	
Diena kopā:		921	33.45	36.56	113.13	0.780	3.300	13.699	

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel 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	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		208	7.24	6.83	29.40	0.150	0.150	0.890	

Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	70	111	7.135	8.134	1.869	0.282		0.266	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Saldā biezpiena masa	50	72	5.458	3.626	3.971		2.5		7.
Zemeņu mērcē	80	42	0.64	0.32	8.392		4.	1.28	
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:		461	18.97	16.01	58.78	0.472	6.640	4.239	

Launags									
Cepti kartupeļi	120	157	3.12	5.556	23.088	0.12		3.276	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		323	8.44	13.16	41.78	0.120	0	5.276	
Diena kopā:		992	34.65	36.00	129.95	0.742	6.790	10.405	