

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābjuvielas	Alerģēni
Brokastis										
Cetru graudu pārslu putra	150	136	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1,7	
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,	
Zāļu tēja	150									
kopā:		232	10,08	7,17	31,99	0,150	0,300	3,558		
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,15		3,612	9,	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,	
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	150	286	12,63	9,983	35,264	0,6		0,377	1,7	
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0,872	1,319	2,24	0,24		1,597		
Īdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12		
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		479	19,85	18,41	57,48	0,990	0	6,806		
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									
kopā:		280	9,32	14,18	28,30	0	0	4,350		
Diena kopā:		991	39,25	39,76	117,77	1,140	0,300	14,714		
	otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābjuvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	150	107	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		
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11	
Sviests	8	60	0,048	6,6	0,352				7,	
Zāļu tēja	150									
kopā:		214	7,02	10,15	24,14	0,150	0,650	2,316		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1;3	
Cūkgaļas saldā krējuma mērcē	60	114	6,904	8,388	2,698	0,122		0,268	1;7;9	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267		
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64		
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44		
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Kefīrs	150	71	4,35	3,75	5,7				7,	
kopā:		510	23,73	20,78	57,41	0,392	0	5,753		
Launags										
Zemeņu uzpūtenis	60	54	0,736	0,128	12,295		3,	0,256	1,	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
kopā:		181	6,04	3,43	31,45	0	3,000	3,556		
Diena kopā:		905	36,79	34,36	112,99	0,542	3,650	11,625		
	trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābjuvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	1;7	
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075		
kopā:		168	6,20	6,68	21,00	0,150	1,500	1,327		
Pusdienas										
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4,126	5,681	11,611	0,6	0,45	1,087		
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,	
Zivju kotlete mājas gaumē	50	125	9,814	8,166	2,897	0,05		0,218	1;3;4;7	
Vārīti kartupeļi	120	87	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671		
Biezpiens ar krējumu	40	43	6,944	0,98	1,548				7,	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,12		1,44		
Īdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12		
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		474	26,33	18,11	51,10	0,890	0,450	6,636		
Launags										
Mafins	60	241	1,764	13,38	28,8				1;3;7	

Zāļu tēja	150								
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		328	2,96	13,58	48,80	0	0	1,800	
Diena kopā:		969	35,50	38,37	120,89	1,040	1,950	9,763	

	ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
--	-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis										
Omelete	80	100	7,798	6,842	1,863	0,32			0,021	3;7
Tomāti	60	10	0,6	0,12	1,56				0,6	
Sekli maize	15	43	1,575	0,96	7,065				0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Zāļu tēja	150									
kopā:		191	10,00	12,05	10,71	0,320	0	1,266		

Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	51	1,3	1,649	7,499	0,6			2,105	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Siers	20	68	4,96	5,36						7,
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6,716	2,128	39,585	0,48				1,
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92				1,44	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72				0,2	
Krējums skābs	30	64	0,9	6,	1,32					7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		464	16,44	16,62	61,54	1,080	0	4,845		

Launags										
Kefīra pankūka	80	290	8,993	12,355	34,931	0,24	7,04		0,036	1;3;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9					
Zāļu tēja	150									
Apelsīni	100	39	1,	0,2	8,3				1,6	
kopā:		345	10,09	12,57	47,13	0,240	7,040	1,636		
Diena kopā:		1000	36,53	41,23	119,38	1,640	7,040	7,747		

	piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
--	------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15		0,02	1;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095				0,87	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66					7,
Zāļu tēja	150									
kopā:		210	8,63	6,23	29,83	0,150	0,150	0,890		

Pusdienas										
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	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,12	0,3		0,744	
Cepta auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2,452	10,032	13,35				0,837	1;7
Zemeņu ķiselis	80	21	0,142	0,066	4,87		2,		0,256	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622				0,12	
kopā:		451	16,94	19,41	51,79	0,440	2,300	2,546		

Launags										
Cepti kartupeļi	120	172	3,552	5,578	26,285	0,12			3,73	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88					7,
Gurķi	60	7	0,36	0,12	1,08				0,3	
Zāļu tēja	150									
kopā:		222	4,51	9,70	28,25	0,120	0	4,030		
Diena kopā:		883	30,08	35,34	109,87	0,710	2,450	7,466		