

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,738	0,12	0,024	0,972	1,7	
Ievārijums	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 zupa	120	48	1,656	2,623	4,398	0,12		2,634	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,	
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 citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
kopā:		413	16,08	13,35	56,10	0,720	0,300	4,478		
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:		738	28,50	28,15	91,15	0,840	0,324	7,390		
otrdiena, 14.aprīlis										
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,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,	
kopā:		328	17,24	12,55	35,05	1,040	0	5,882		
Launags										
Piena zupa ar risiem	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,	
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2		
kopā:		230	7,39	7,77	32,55	0,200	2,000	2,252		
Diena kopā:		741	29,97	26,48	93,73	1,360	4,620	10,152		
trešdiena, 15.aprīlis										
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,
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9			0,58	1,
Kliju maize	10	27	1,21	0,27	4,73				7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				
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, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	50	74	5,268	5,085	1,228	0,05		0,013	3;7
Zāļie zirnīši konservēti	20	10	0,72	0,08	1,72				
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:		163	7,85	9,73	10,27	0,050	0	0,883	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	120	48	1,733	2,111	5,447	0,12	0,396	1,826	
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
Vārti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Baltie redīsi	20	3	0,22	0,02	0,42			0,32	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		392	14,39	16,11	46,41	0,460	0,396	6,069	
Launags									
Zemeņu uzpūtenis	60	54	0,736	0,128	12,295		3,	0,256	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
kopā:		183	7,44	4,31	28,74	0	3,000	2,236	
Diena kopā:		739	29,68	30,14	85,42	0,510	3,396	9,188	

piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru 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
Vārti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
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:		330	14,59	13,69	35,93	0,372	0,300	6,360	
Launags									
Biezpiena plātsmaize	50	113	7,264	3,648	12,684	0,05	4,65	0,01	1;3;7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		168	7,58	4,28	24,09	0,050	4,650	2,010	
Diena kopā:		734	29,44	30,03	83,88	0,542	5,190	11,390	