

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,672	0,15	0,03	1,215	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:		234	8,62	8,55	30,89	0,150	0,030	2,085		

Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Siers	30	102	7,44	8,04					7,	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0,994	2,237	2,041	0,14	0,35	0,868		
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:		516	20,80	17,54	67,44	0,890	0,350	5,260		

Launags										
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3		
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		200	7,09	11,61	15,67	0	0	2,040		
Diena kopā:		949	36,51	37,70	114,00	1,040	0,380	9,385		

	otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	150	114	5,291	2,306	17,793	0,15	0,15	0,019	1,7	
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		216	6,72	6,68	32,09	0,150	2,650	2,247		

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,	
Cepta vistas gaļa	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035		
Kartupeļu biežputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,24		2,52	7,	
Biešu salāti ar krējumu	80	57	1,377	3,071	5,98	0,32		1,689	7,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		399	21,58	15,90	40,52	1,360	0	7,127		

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,	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
kopā:		252	7,51	8,01	37,11	0,200	2,000	3,052		
Diena kopā:		867	35,81	30,58	109,72	1,710	4,650	12,426		

	trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
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		

Pusdienas										
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794		
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	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		559	14,92	24,25	69,56	0,600	6,130	5,166		

Launags

Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				1,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		179	15,85	6,54	14,32	0	0	0,870	
Diena kopā:		1052	40,81	44,90	119,78	0,600	6,130	8,886	

ceturtdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	118	8,429	8,136	1,965	0,08		0,021	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	30	16	1,08	0,12	2,58				
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:		213	11,37	12,82	11,87	0,080	0	0,891	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8,043	7,062	4,072	0,28		0,382	1;7
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Baltie redīsi	30	4	0,33	0,03	0,63			0,48	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		447	16,69	17,79	53,89	0,550	0,495	7,311	
Launags									
Zemeņu uzpūtenis	70	63	0,858	0,15	14,344		3,5	0,298	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		214	7,76	4,45	35,74	0	3,500	3,598	
Diena kopā:		874	35,82	35,06	101,50	0,630	3,995	11,800	

piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetur graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		264	8,62	12,71	27,92	0,150	0,300	3,558	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1;3
Cūkgaļas gulašs	70	143	8,232	10,883	3,156	0,073		0,173	1;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
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:		422	19,59	18,55	42,80	0,483	0,350	7,581	
Launags									
Biezpiena plātsmaize	80	182	11,622	5,837	20,294	0,08	7,44	0,015	1;3;7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		236	11,94	6,48	31,70	0,080	7,440	2,015	
Diena kopā:		922	40,15	37,73	102,42	0,713	8,090	13,154	