

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	100	91	4,48	2,128	13,56	0,1	0,2	1,792	1;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	10	26	1,21	0,27	4,73			0,58	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Piens	120	58	3,84	2,4	5,4				7,
kopā:		228	9,66	8,93	27,81	0,100	0,200	2,372	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	100	87	4,544	4,348	7,443	0,1		0,628	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	50	84	5,19	6,182	1,806	0,052		0,466	1,
Vārīti griķi	80	88	1,98	0,422	19,166	0,08		0,845	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	40	18	0,572	1,126	1,244	0,04		0,751	7,
Rudzu maize	10	25	0,86	0,14	5,02			0,55	1,
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,096	
kopā:		315	13,36	13,23	35,40	0,272	0	3,336	
Launags									
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120								
kopā:		191	6,85	10,09	17,94	0	0	2,740	
Diena kopā:		734	29,87	32,25	81,15	0,372	0,200	8,448	
otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	97	4,435	2,65	14,093	0,1	1,	0,81	1;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Sēklu 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	120								
kopā:		194	6,14	7,75	25,28	0,100	1,000	1,455	
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas šņicele	50	148	8,312	9,786	6,582			0,477	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	70	51	1,484	0,074	10,982	0,07		1,558	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Kakao krēms	30	88	1,518	7,3	4,114		3,	0,365	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Rudzu maize	10	25	0,86	0,14	5,02			0,55	1,
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,096	
kopā:		425	13,17	19,93	47,79	0,170	6,550	4,929	
Launags									
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
Zāļu tēja	120								
kopā:		116	5,08	7,01	7,96	0	0	1,020	
Diena kopā:		735	24,39	34,69	81,02	0,270	7,550	7,404	
trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	100	4,56	2,117	16,518	0,48	2,4	1,466	7,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120								
kopā:		193	6,51	6,66	27,73	0,480	2,400	2,336	
Pusdienas									
Biešu zupa ar frikadelēm	100	93	4,758	6,287	4,211	0,1	0,1	0,957	3,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Plovs ar cūkgaļu	120	169	6,947	7,324	18,924	0,48		1,671	
Rivēti baltie redīsi	30	4	0,33	0,03	0,63			0,48	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,

Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		375	14,73	19,02	35,64	0,580	0,100	4,358	

Launags

Saldā biezpiena masa	70	101	7,641	5,076	5,559		3,5		7,
Zemeņu un ābolu mērce	50	31	0,259	0,207	6,872		3,5	0,758	
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120								
kopā:		165	8,20	5,46	19,87	0	7,000	2,738	
Diena kopā:		733	29,43	31,14	83,24	1,060	9,500	9,432	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Olu kultenis	50	72	5,268	5,085	1,228	0,05		0,013	3;7
Sēklu maize	20	58	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Krēmsiers	25	51	1,8	4,45	0,825				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	120								
kopā:		182	9,29	10,86	11,83	0,050	0	0,973	

Pusdienas

Ķirbju krēmzupa	100	65	1,188	4,38	5,192	0,4		2,016	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pasta ar spinātiem un sieru	110	203	7,556	9,418	21,985	0,11		1,422	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	50	12	0,681	0,606	1,255			0,534	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		311	10,25	14,85	33,76	0,520	0	4,352	

Launags

Plātismaize ar āboliem	50	139	2,261	5,435	19,912		3,	0,316	1;3;7
Banāni	60	52	0,72	0,12	12,			1,08	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		287	9,38	9,56	40,91	0	3,000	1,396	
Diena kopā:		780	28,92	35,26	86,51	0,570	3,000	6,721	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Piena zupa ar makaroniem	120	71	3,411	1,692	10,729	0,12	1,2	0,306	1;7
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
kopā:		154	5,11	6,81	18,28	0,120	1,200	1,026	

Pusdienas

Zivju zupa	120	50	3,425	2,596	3,299	0,48		1,298	4;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cepta vistas gaļa	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035	
Kartupeļu biezputra	80	68	2,166	0,762	12,65	0,16		1,68	7,
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Krējums skābs	15	32	0,45	3,	0,66				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		336	19,28	14,93	29,72	0,840	0	5,493	

Launags

Mafins	60	241	1,764	13,38	28,8				1;3;7
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120								
kopā:		274	2,06	13,56	36,24	0	0	1,980	
Diena kopā:		764	26,45	35,30	84,24	0,960	1,200	8,499	