

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		301	13,47	10,73	38,30	0,150	0,300	3,558	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	100	6,228	7,419	2,167	0,062		0,559	1,
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	27	0,858	1,689	1,865	0,06		1,127	7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Īdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
kopā:		453	18,82	17,56	54,83	0,392	0	5,116	
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	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		213	7,05	10,21	22,90	0	0	4,060	
Diena kopā:		967	39,33	38,50	116,03	0,542	0,300	12,734	
otrdiena, 15.septembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	146	6,652	3,975	21,14	0,15	1,5	1,215	1;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Seklu maize	20	58	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		257	8,88	9,39	34,68	0,150	1,500	2,075	
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas šņicele	50	148	8,312	9,786	6,582			0,477	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	120	87	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,12	0,06	1,425	
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	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Īdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
kopā:		495	15,25	20,64	61,58	0,240	6,560	6,853	
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	150								
kopā:		116	5,08	7,01	7,96	0	0	1,020	
Diena kopā:		868	29,21	37,04	104,22	0,390	8,060	9,948	
trešdiena, 16.septembris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	126	5,7	2,646	20,648	0,6	3,	1,833	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	150								
kopā:		218	7,65	7,19	31,86	0,600	3,000	2,703	
Pusdienas									
Biešu zupa ar frikadelēm	150	139	7,136	9,431	6,317	0,15	0,15	1,436	3,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	212	8,684	9,155	23,655	0,6		2,089	
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	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:		485	19,15	26,00	42,96	0,750	0,150	5,255	

Launags

Saldā biezpiena masa	80	115	8,733	5,802	6,354		4,		7,
Zemeņu un ābolu mērce	50	31	0,259	0,207	6,872		3,5	0,758	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		201	9,49	6,31	25,63	0	7,500	4,058	
Diena kopā:		905	36,29	39,50	100,45	1,350	10,650	12,016	

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

Brokastis

Olu kultenis	80	115	8,429	8,136	1,965	0,08		0,021	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	150								
kopā:		225	12,45	13,91	12,57	0,080	0	0,981	

Pusdienas

Ķirbju krēmzupa	150	98	1,782	6,569	7,789	0,6		3,025	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pasta ar spinātiem un sieru	150	277	10,303	12,843	29,98	0,15		1,939	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0,818	0,728	1,506			0,64	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		420	13,74	20,60	44,66	0,760	0	5,984	

Launags

Plātismaize ar āboliem	80	222	3,618	8,696	31,859		4,8	0,505	1;3;7
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		405	11,22	12,90	60,86	0	4,800	2,305	
Diena kopā:		1050	37,40	47,40	118,08	0,840	4,800	9,270	

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

Brokastis

Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	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:		172	5,96	7,23	20,97	0,150	1,500	1,102	

Pusdienas

Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	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 biežputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,24		2,52	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	20	42	0,6	4,	0,88				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:		394	21,38	16,97	37,13	1,040	0	6,658	

Launags

Mafins	60	241	1,764	13,38	28,8				1;3;7
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		296	2,26	13,68	41,20	0	0	3,300	
Diena kopā:		861	29,60	37,88	99,30	1,190	1,500	11,060	