



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1,7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		244	8.52	8.43	33.81	0.150	0.150	2.315		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15		1.038	1,3	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
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		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		420	19.88	18.44	42.20	0.403	0.600	6.715		
Launags										
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1.488	6.192	3.168	0.12		0.72	7.	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Plūmes	100	48	0.6	0.2	10.2			1.6		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		215	4.56	11.10	23.05	0.120	0	3.480		
Diena kopā:		879	32.96	37.97	99.06	0.673	0.750	12.510		
	otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	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	6	45	0.036	4.95	0.264				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		216	7.24	7.66	29.44	0.150	0.150	0.890		
Pusdienas										
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6.826	8.21	12.896	0.488	0.45	0.45		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	150	138	8.433	7.281	9.504	0.15		3.417		
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58		
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
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:		426	18.76	22.96	34.97	0.638	0.450	5.847		
Launags										
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7.	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Sagrieztas arbūzs vai melone	100	37	0.6	0.2	8.3			0.2		
kopā:		226	11.84	2.69	37.98	0	8.500	1.193		
Diena kopā:		867	37.84	33.30	102.39	0.788	9.100	7.930		
	trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32	0.08	0.021	3,7	
Zaļie zirnīši konservēti	50	26	1.8	0.2	4.3					
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.	
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		200	11.87	10.07	14.37	0.320	0.080	0.591		
Pusdienas										
Maltas vistas gaļas mērce	60	95	6.473	6.136	3.582	0.18		0.34	7.	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3	1.686		
Putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.941		2.7		7.	

Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		421	11.66	18.46	51.34	0.360	8.000	4.753	

Launags

Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811			0.821	1;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		343	11.15	9.65	52.81	0	0	2.621	
Diena kopā:		964	34.68	38.17	118.52	0.680	8.080	7.965	

ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Četrus 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.
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:		261	8.06	11.68	30.39	0.150	0.300	3.588	

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.
Maltas cūkgaļas šņicele	50	139	7.677	9.116	6.525	0.05		0.394	1;11;3;7
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		475	18.16	20.05	54.60	0.770	0	5.071	

Launags

Zemeņu uzpūtenis	70	63	0.858	0.15	14.344		3.5	0.298	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		190	6.16	3.45	33.49	0	3.500	3.598	
Diena kopā:		926	32.38	35.18	118.47	0.920	3.800	12.257	

piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		200	7.17	7.04	27.20	0.150	0.650	2.779	

Pusdienas

Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.48		2.04	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		570	16.98	20.54	71.39	1.110	0.180	9.290	

Launags

Biezpiena plācenītis	80	174	14.389	5.241	16.93		5.6	0.017	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		244	15.01	5.59	33.24	0	5.600	3.317	
Diena kopā:		1014	39.16	33.16	131.83	1.260	6.430	15.386	