



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 BG

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	120	108	4.511	2.405	17.176	0.12	0.6	0.707	7.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		208	5.36	9.10	25.89	0.120	0.600	0.927		
Pusdienas										
Pupu zupa	100	71	2.938	3.878	6.062	0.228		2.408	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgaļas gulašs	50	101	5.62	7.81	2.032	0.05		0.148		
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731		
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33					
kopā:		365	12.51	16.37	41.61	0.548	0.900	5.457		
Launags										
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		155	8.72	5.93	16.80	0	2.500	0.220		
Diena kopā:		728	26.59	31.39	84.30	0.668	4.000	6.604		
otrdiena, 27.maijs										
Brokastis										
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.	
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.1		0.5	0.133		
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		151	5.15	4.65	22.25	0.120	0.620	1.594		
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	120	170	7.837	12.246	7.16	0.12	0.024	2.837	9.	
Ķīnas kāposti	20	3	0.3	0.04	0.44			0.2		
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001		
Vaniļas pudiņš ar saldo krējumu	40	60	1.756	3.082	6.299		4.		7.	
Zemeņu mērce	60	31	0.384	0.192	6.718		3.	0.768		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
kopā:		338	11.46	18.41	31.11	0.123	7.174	5.145		
Launags										
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Siers	15	51	3.72	4.02					7.	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
kopā:		277	10.40	10.22	35.00	0	0	2.440		
Diena kopā:		767	27.01	33.28	88.36	0.243	7.794	9.179		
trešdiena, 28.maijs										
Brokastis										
Omelete	50	64	4.874	4.276	1.164	0.2	0.05	0.013	3;7	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		184	6.68	8.59	18.63	0.200	0.050	0.653		
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa ar gaļu	100	72	3.867	2.889	7.471	0.1		2.718	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Zivju kotlete	40	94	7.059	4.983	5.442	0.046		0.316	4.	
Vārīti rīsi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323		



Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.16	0.04	0.95	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		346	14.04	11.43	45.97	0.396	0.040	4.527	

Launags									
Rīsu putra	80	76	2.416	1.672	12.731	0.08	0.4	0.168	7.
Ogu kiselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		232	3.50	5.97	40.23	0.080	4.400	1.182	
Diena kopā:		762	24.22	25.99	104.83	0.676	4.490	6.362	

ceturttdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Makaronu piena zupa	120	95	3.422	2.684	14.508	0.156	0.12	0.189	7.
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		211	5.01	6.93	31.45	0.156	0.120	0.629	

Pusdienas									
Borščs	120	61	1.958	3.33	5.818	0.48	0.24	1.952	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7.438	8.307	2.047	0.28		0.399	7.
Vārīti 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	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		383	13.83	16.00	43.80	0.980	0.540	7.091	

Launags									
Biezpiena plācenītis bez glutēna	60	122	9.9	3.841	11.818		1.8		3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Banāni	60	53	0.72	0.12	12.			1.08	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		190	10.74	4.00	27.72	0	1.800	1.080	
Diena kopā:		784	29.58	26.93	102.97	1.136	2.460	8.800	

piektdiena, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	120	114	3.624	2.508	19.097	0.12	0.6	0.252	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		191	4.54	5.08	31.49	0.120	0.600	0.472	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	100	39	1.27	2.173	3.564	0.1		2.067	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	100	192	6.247	9.064	21.288	0.472		0.483	7;9
Baltie redīsi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Jaunie kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Zaļumu un eļļas mērce	3	19	0.022	2.014	0.2	0.045	0.165	0.019	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		315	9.21	14.42	36.27	0.617	0.165	4.573	

Launags									
Bezglutēna cepums	30	139	1.14	5.37	21.27			0.39	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
kopā:		279	8.14	9.47	40.27	0	0	1.290	
Diena kopā:		784	21.89	28.98	108.03	0.737	0.765	6.335	