

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 2.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5.322	3.18	15.714	0.12	0.12	0.972	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.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		216	7.49	8.62	27.50	0.120	0.120	2.042	

Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	120	85	3.465	4.557	7.488	0.12		1.985	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	83	6.511	5.875	0.937	0.24		0.534	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	30	0.759	1.919	2.356	0.06	0.09	1.55	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		375	14.88	13.85	46.93	0.520	0.090	5.631	

Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	60	52	0.764	0.087	12.548		3.	0.006	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75			1.174	7.
Persiki	60	26	0.494	0.062	5.5				
kopā:		149	6.06	3.15	24.80	0	3.000	1.180	
Diena kopā:		740	28.42	25.62	99.22	0.640	3.210	8.853	

otrdiena, 3.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4.608	2.198	15.732	0.12	0.24	2.304	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.87	1.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				7.
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		205	6.58	7.59	27.00	0.120	0.240	3.174	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	120	68	5.077	2.885	5.263	0.12		0.83	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	100	164	6.882	10.154	11.162	0.1		1.816	9.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Jogurta mērce	15	13	0.58	0.646	1.279	0.015	0.075	0.012	7.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		320	14.95	15.12	29.91	0.235	0.075	4.778	

Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
kopā:		196	8.42	1.99	35.40	0	7.500	2.973	
Diena kopā:		721	29.94	24.70	92.31	0.355	7.815	10.925	

trešdiena, 4.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	60	77	5.849	5.132	1.397	0.24	0.06	0.016	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		163	8.63	8.29	12.54	0.240	0.060	0.876	

Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	60	91	5.805	5.955	3.266	0.06		0.426	
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0.86	1.92	3.865	0.2		1.056	7.
Putukrējums	20	69	0.44	6.16	3.02		2.4		7.
Zemeņu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957		4.	1.024	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.

Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		392	11.63	15.06	51.21	0.350	6.400	4.700	

Launags

Piena zupa ar rīsiem	120	72	3.218	1.727	11.038	0.12	1.2	0.109	7.
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		169	5.35	7.13	20.68	0.120	1.200	0.969	
Diena kopā:		724	25.60	30.48	84.42	0.710	7.660	6.545	

	ceturtdiena, 5.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Mannā putra	120	91	4.233	1.845	14.235	0.12	0.12	0.015	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		189	5.64	6.21	27.96	0.120	0.120	0.915	

Pusdienas

Zivju zupa	120	50	3.425	2.596	3.299	0.48		1.298	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
Kartupeļu biezputra	80	68	2.166	0.762	12.65	0.08		1.68	7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Redīsi sarkanie	10	1	0.11	0.01	0.21			0.16	
Skābā krējuma kļopoku mērce	15	32	0.414	3.121	0.473	0.015	0.015	0.005	7.
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
kopā:		351	15.65	16.95	32.99	0.625	0.015	5.716	

Launags

Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	50	109	2.275	2.645	18.473		3.	1.403	1;7
Cepumi	20	90	1.54	2.94	14.08				1;3;7
Piens	120	58	3.84	2.4	5.4				7.
kopā:		257	7.66	7.99	37.95	0	3.000	1.403	
Diena kopā:		797	28.94	31.14	98.91	0.745	3.135	8.034	

	piektdiena, 6.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

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	1.12		0.5	0.128	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		186	6.11	7.34	24.08	0.120	0.620	2.469	

Pusdienas

Veģetārā soļanka	120	62	1.272	3.45	6.382	0.48		1.777	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	100	201	8.637	9.53	20.211	0.1		1.072	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		366	12.88	17.20	39.77	0.640	0.120	4.685	

Launags

Biezpiens ar jogurtu	50	46	8.	0.42	2.5				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.
Plūmes	70	34	0.42	0.14	7.14			1.12	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		173	10.38	5.13	20.86	0	0	1.990	
Diena kopā:		726	29.37	29.67	84.71	0.760	0.740	9.144	