

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Diena kopā:									
trešdiena, 4.jūnijs	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
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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		189	10.58	10.01	13.00	0.320	0.080	0.881	
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vāriti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1.205	2.687	5.411	0.28		1.478	7.
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.53		3.6		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	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		489	13.92	20.06	62.12	0.470	7.600	5.546	

Launags

Piena zupa ar rīsiem	150	90	4.023	2.158	13.798	0.15	1.5	0.136	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:		187	6.15	7.56	23.44	0.150	1.500	0.996	
Diena kopā:		866	30.65	37.63	98.56	0.940	9.180	7.423	

	ceturtdiena, 5.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	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	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		212	6.70	6.68	31.52	0.150	0.150	0.919		

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
Kartupeļu biežputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
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 ķiploku mērce	25	53	0.689	5.201	0.789	0.025	0.025	0.009	7.
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		433	18.36	20.15	43.24	0.795	0.025	7.254	

Launags

Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	50	109	2.275	2.645	18.473		3.	1.403	1;7
Cepumi	30	135	2.31	4.41	21.12				1;3;7
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		316	9.39	10.06	46.34	0	3.000	1.403	
Diena kopā:		961	34.44	36.89	121.10	0.945	3.175	9.576	

piektdiena, 6.jūnijs		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		6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Zāļu tēja		150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:			207	7.18	7.86	27.24	0.150	0.650	2.779	

Pusdienas

Veģetārā soļanka	150	77	1.59	4.313	7.977	0.6		2.221	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
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:		496	17.88	23.80	52.44	0.830	0.160	5.911	

Launags

Biezpiens ar jogurtu	80	74	12.8	0.672	4.				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	100	48	0.6	0.2	10.2			1.6	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		215	15.37	5.45	25.42	0	0	2.470	
Diena kopā:		919	40.43	37.11	105.10	0.980	0.810	11.160	