

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 10.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,738	0,12	0,024	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,	
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		198	8,33	6,30	27,23	0,120	0,024	1,842		

Pusdienas										
Biešu zupa	120	37	0,859	1,296	5,441	0,48	0,36	1,304		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	120	245	10,655	11,54	24,155	0,24		0,14	1,7	
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0,872	1,319	2,24	0,24		1,597		
Īdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		371	14,30	15,45	42,51	0,960	0,360	4,285		

Launags										
Karstmaize ar sieru	40	150	5,88	9,253	10,6			0,7	1;10;3;7	
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		184	6,20	9,46	18,05	0	0	2,680		
Diena kopā:		753	28,83	31,21	87,79	1,080	0,384	8,807		

	otrdienā, 11.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	100	70	3,56	1,708	10,543	0,1	0,1	1,034	7,	
Zemeņu mērce	10	4	0,06	0,03	0,912		0,5	0,12		
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	8	60	0,048	6,6	0,352				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		176	5,50	8,77	18,91	0,100	0,600	2,024		

Pusdienas										
Soļanka ar cūkgaļu	120	97	3,642	6,298	5,604	0,48	0,24	0,975		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cepta vistas gaļa	40	89	8,58	5,711	0,347	0,16		0,028		
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462		
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,38	0,06		0,36	7,	
Īdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
kopā:		348	15,38	16,34	33,30	0,800	0,240	1,825		

Launags										
Rabarberu uzpūtenis	70	62	0,813	0,092	14,12		9,1	0,5	1,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
kopā:		213	7,71	4,39	35,52	0	9,100	3,800		
Diena kopā:		737	28,59	29,51	87,73	0,900	9,940	7,649		

	trešdienā, 12.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	120	71	3,411	1,692	10,729	0,12	1,2	0,306	1;7	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
kopā:		150	5,26	6,22	18,04	0,120	1,200	1,176		

Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	120	56	1,843	3,349	4,585	0,12		1,904		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Zivju kotlete mājās gaumē	40	93	7,495	6,297	1,439	0,04		0,114	1;3;4;7	
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226		
Biezpiens ar krējumu	40	43	6,944	0,98	1,548				7,	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	29	0,759	1,919	2,266	0,06		1,55		
Īdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		360	21,07	13,94	36,20	0,320	0	7,038		

Launags										
Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
Banāni	70	62	0,84	0,14	14,			1,26		
kopā:		218	3,06	6,17	37,41	0	0	1,260		

Diena kopā:		728	29,38	26,34	91,65	0,440	1,200	9,474	
--------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--

ceturtdiena, 13.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	50	64	4,874	4,276	1,164	0,2		0,013	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0,72	0,08	1,72				
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		161	8,63	8,91	10,61	0,200	0	0,658	

Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	100	58	2,678	2,189	6,956	0,4		1,636	9,
Pupiņas dārzeņu mērcē	60	67	3,209	2,682	7,482	0,06		2,999	9,
Vārīti risi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	1,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		325	10,35	9,41	49,01	0,560	0	7,747	

Launags									
Kefira pankūka	60	217	6,745	9,266	26,198	0,18	5,28	0,027	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
Plūmes	60	27	0,36	0,12	6,12			0,96	
kopā:		259	7,22	9,43	36,22	0,180	5,280	0,987	
Diena kopā:		744	26,20	27,74	95,85	0,940	5,280	9,392	

piektdiena, 14.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	100	76	3,515	1,503	12,117	0,1	0,1	0,013	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	10	27	1,21	0,27	4,73			0,58	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		148	4,87	5,11	20,93	0,100	0,100	0,593	

Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8,079	10,7	3,378	0,21		0,114	7,
Vārīti griķi	90	99	2,228	0,475	21,562	0,09		0,95	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2	
Jogurta krēms	40	91	1,913	6,782	5,662		2,		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		412	13,72	19,84	43,94	0,400	6,000	3,688	

Launags									
Cepti kartupeļi	80	105	2,08	3,704	15,392	0,08		2,184	
Biezpiens	25	24	4,75	0,125	1,				7,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Kefirs	120	58	3,6	2,4	5,4				7,
kopā:		210	10,87	8,29	22,60	0,080	0	2,334	
Diena kopā:		771	29,46	33,25	87,47	0,580	6,100	6,615	