

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 17.augusts	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,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		190	6,84	6,76	26,24	0,120	0,120	2,401	

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,
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4,958	6,878	1,585	0,24		0,519	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	26	0,826	1,689	1,728	0,06		1,127	7,
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:		342	13,36	12,65	42,93	0,880	0	4,650	

Launags									
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56			1,52	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		254	8,46	14,54	21,79	0	0	1,820	
Diena kopā:		786	28,66	33,95	90,95	1,000	0,120	8,871	

otrdiena, 18.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,
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		213	7,29	8,58	27,00	0,120	0,024	1,842	

Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	100	72	3,867	2,889	7,471	0,1		2,718	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	50	113	6,415	6,156	7,558			0,313	1;3
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		367	15,06	14,56	42,05	0,200	0	8,032	

Launags									
Saldā biezpiena masa	60	86	6,55	4,351	4,765		3,		7,
Zemeņu mērce	50	26	0,4	0,2	5,245		2,5	0,8	
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		146	7,27	4,76	17,46	0	5,500	2,780	
Diena kopā:		726	29,62	27,90	86,51	0,320	5,524	12,654	

trešdiena, 19.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	50	74	5,268	5,085	1,228	0,05		0,013	3;7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		177	8,94	10,00	11,67	0,050	0	0,973	

Pusdienas									
Dārzu biezēnzupa	100	67	1,054	4,932	4,572	0,4		1,451	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Pasta ar sieru	100	201	8,637	9,53	20,211	0,1		1,072	1;7;9
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0,818	0,728	1,506	0,24		0,64	

Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		327	11,72	15,84	34,19	0,755	0	3,733	
Launags									
Plātsmaize ar āboliem	60	167	2,713	6,522	23,894	0,096	8,688	0,379	1;3;7
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		272	7,81	9,70	38,08	0,096	8,688	2,359	
Diena kopā:		776	28,48	35,54	83,95	0,901	8,688	7,065	

ceturtdiena, 20.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
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
kopā:		147	4,70	5,19	20,51	0,120	1,200	1,206	
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	120	183	8,419	9,776	14,876	0,48		2,189	
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,12	0,06	1,425	
Risu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281		2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		450	12,40	20,18	53,58	0,600	6,060	5,389	

Launags									
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
Skābā krējuma ķīpoku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		154	5,69	10,39	8,68	0,020	0,020	1,077	
Diena kopā:		752	22,78	35,76	82,77	0,740	7,280	7,672	

piektdiena, 21.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	120	112	5,376	2,554	16,272	0,12	0,24	2,15	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	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		206	6,74	8,64	25,22	0,120	0,240	2,730	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	100	99	4,851	6,149	5,904	0,125		1,272	3,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cepta vistas gaļa	35	78	7,507	4,997	0,303	0,14		0,024	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		346	16,08	15,87	33,84	0,365	0	4,302	
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	60	52	0,764	0,087	12,548		3,	0,006	1,
Piens	180	86	5,76	3,6	8,1				7,
Plūmes	100	45	0,6	0,2	10,2			1,6	
kopā:		183	7,12	3,89	30,85	0	3,000	1,606	
Diena kopā:		735	29,94	28,40	89,90	0,485	3,240	8,638	