

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 3.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Risu pārslu putra	100	91	3,328	1,496	16,081	0,1	0,5	0,224	7,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		169	5,28	4,42	27,21	0,100	0,500	1,094		

Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	100	40	2,352	1,423	4,348	0,3		1,059	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	130	250	11,644	10,104	27,52	0,832		1,017	1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		329	14,85	14,14	34,84	1,232	0,250	3,720	

Launags									
Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
kopā:		285	8,90	10,18	39,84	0	0	1,980	
Diena kopā:		782	29,03	28,73	101,89	1,332	0,750	6,794	

	otrdiena, 4.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46				1,16	1,
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495					7,
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78				0,3	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		91	3,82	3,30	10,74	0	0		1,460	

Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	100	71	2,938	3,878	6,062	0,228		2,408	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	153	7,968	11,139	4,633	0,2		0,334	1;3
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,12	0,06	1,425	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	1,
kopā:		444	15,76	19,88	49,64	0,668	0,060	5,984	

Launags									
Biezpiena sacepums	50	87	9,014	1,257	9,819		5,5	0,021	1;11;3;7
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		186	10,36	2,49	29,96	0	5,500	1,821	
Diena kopā:		721	29,94	25,67	90,34	0,668	5,560	9,265	

	trešdiena, 5.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	
Kliju maize	10	27	1,21	0,27	4,73			0,58	1,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		154	6,65	3,49	24,37	0,120	0,024	1,552		

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,
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	120	137	8,305	7,561	8,869	0,12		2,449	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0,568	1,678	2,034	0,04	0,4	1,156	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		226	12,49	12,85	14,84	0,640	0,400	5,047	

Launags									
Mafins	60	241	1,764	13,38	28,8				1;3;7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
kopā:		370	8,46	17,56	45,24	0	0	1,980	
Diena kopā:		750	27,60	33,90	84,45	0,760	0,424	8,579	

ceturtdiena, 6.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	120	92	4,218	1,804	14,54	0,12	0,12	0,016	1;7
Zemeņu mērce	10	5	0,08	0,04	1,049		0,5	0,16	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		180	5,92	6,96	22,88	0,120	0,620	0,821	
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	120	90	3,9	5,132	6,948	0,24		1,553	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa karija mērcē	70	111	7,135	8,134	1,869	0,28		0,266	1;7
Vārīti rīsi	80	91	1,795	0,158	20,513	0,08		0,37	
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	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		412	15,92	18,90	43,18	0,600	0	5,239	
Launags									
Banānu pankūka	60	152	3,384	8,685	15,086	0,12		0,488	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		200	3,80	8,91	26,43	0,120	0	2,468	
Diena kopā:		792	25,64	34,77	92,49	0,840	0,620	8,528	

piektdiena, 7.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
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		146	6,86	8,88	8,84	0,200	0	0,983	
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	120	144	5,108	5,173	19,003	0,456		4,748	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0,753	2,925	1,679			0,655	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķiselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		459	10,41	20,66	56,69	0,456	9,000	7,905	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		169	12,12	6,06	16,73	0	0	0,760	
Diena kopā:		774	29,39	35,60	82,26	0,656	9,000	9,648	