

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 10.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,672	0,15	0,03	1,215	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	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		226	9,67	7,10	31,17	0,150	0,030	2,085		

Pusdienas										
Biešu zupa	150	47	1,074	1,62	6,801	0,6	0,45	1,63		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	150	306	13,319	14,425	30,194	0,3		0,175	1,7	
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1,163	1,758	2,986	0,32		2,129		
Īdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		450	17,48	19,10	50,78	1,220	0,450	5,214		

Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		281	9,34	14,22	28,31	0	0	4,350		
Diena kopā:		957	36,49	40,41	110,25	1,370	0,480	11,649		

	otrdienā, 11.augusts	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	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	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		211	7,28	9,64	24,18	0,150	0,650	2,541		

Pusdienas										
Soļanka ar cūkgaļu	150	121	4,553	7,872	7,005	0,6	0,3	1,219		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cepta vistas gaļa	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035		
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554		
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	70	43	0,868	3,612	1,61	0,07		0,42	7,	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Īdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		476	20,74	20,19	50,23	0,990	0,300	3,328		

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:		900	35,74	34,21	109,93	1,140	10,050	9,669		

	trešdienā, 12.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	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:		168	6,11	6,65	20,73	0,150	1,500	1,252		

Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Zivju kotlete mājās gaumē	60	139	11,243	9,446	2,159	0,06		0,171	1;3;4;7	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671		
Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935				7,	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	34	0,885	2,239	2,644	0,07		1,808		
Īdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		451	27,58	18,52	42,09	0,400	0	8,310		

Launags										
Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8		

kopā:		245	3,42	6,24	43,41	0	0	1,800	
Diena kopā:		864	37,11	31,40	106,22	0,550	1,500	11,362	

ceturtdiena, 13.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlēte	80	103	7,798	6,842	1,863	0,32		0,021	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	30	16	1,08	0,12	2,58				
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		220	12,44	11,84	14,53	0,320	0	0,881	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4,018	3,284	10,434	0,6		2,454	9,
Pupiņas dārzeņu mērcē	70	78	3,743	3,129	8,729	0,07		3,499	9,
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		434	13,81	13,14	64,20	0,790	0	9,707	
Launags									
Kefīra pankūka	80	290	8,993	12,355	34,931	0,24	7,04	0,036	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Plūmes	100	45	0,6	0,2	10,2			1,6	
kopā:		350	9,71	12,60	49,04	0,240	7,040	1,636	
Diena kopā:		1003	35,96	37,58	127,77	1,350	7,040	12,224	

piektdiena, 14.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15	0,02	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	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		201	7,23	6,01	29,35	0,150	0,150	0,890	
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8,079	10,7	3,378	0,21		0,114	7,
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,12		1,44	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		476	15,12	22,01	53,55	0,450	6,500	4,281	
Launags									
Cepti kartupeļi	120	157	3,12	5,556	23,088	0,12		3,276	
Biezpiens	40	39	7,6	0,2	1,6				7,
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Gurķi	60	7	0,36	0,12	1,08			0,3	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		306	15,97	11,88	32,92	0,120	0	3,576	
Diena kopā:		982	38,32	39,90	115,83	0,720	6,650	8,747	