

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 17.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,
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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		211	7,91	7,28	29,40	0,150	0,150	2,711	

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,
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5,784	8,025	1,849	0,28		0,606	
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
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:		401	15,79	15,06	49,84	1,080	0	5,565	

Launags									
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56			1,52	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		288	10,94	17,23	21,79	0	0	1,820	
Diena kopā:		901	34,64	39,56	101,03	1,230	0,150	10,096	

otrdiena, 18.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,
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		241	8,62	9,38	30,94	0,150	0,030	2,085	

Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	60	136	7,699	7,387	9,069			0,376	1;3
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
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:		474	19,41	19,33	53,27	0,270	0	10,173	

Launags									
Saldā biezpiena masa	80	115	8,733	5,802	6,354		4,		7,
Zemeņu mērce	50	26	0,4	0,2	5,245		2,5	0,8	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		197	9,65	6,34	24,01	0	6,500	4,100	
Diena kopā:		912	37,68	35,05	108,21	0,420	6,530	16,358	

trešdiena, 19.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	118	8,429	8,136	1,965	0,08		0,021	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		221	12,11	13,05	12,41	0,080	0	0,981	

Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	101	1,581	7,397	6,859	0,6		2,176	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Pasta ar sieru	150	302	12,955	14,295	30,316	0,15		1,608	1;7;9
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	80	20	1,09	0,97	2,008	0,32		0,854	

Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		467	16,85	23,32	47,13	1,085	0	5,208	
Launags									
Plātsmaize ar āboliem	70	194	3,165	7,609	27,877	0,112	10,136	0,442	1,3;7
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		345	10,07	11,91	49,28	0,112	10,136	3,742	
Diena kopā:		1034	39,02	48,29	108,82	1,277	10,136	9,931	

ceturtdiena, 20.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
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
kopā:		165	5,55	5,62	23,19	0,150	1,500	1,282	
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	150	228	10,524	12,22	18,596	0,6		2,736	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Risu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281		2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06			1,65	1,
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		562	16,13	23,87	68,94	0,760	6,580	7,371	

Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Skābā krējuma ķīpoku mērce	30	63	0,827	6,242	0,947	0,03	0,03	0,011	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		212	9,05	14,93	9,25	0,030	0,030	1,081	
Diena kopā:		939	30,73	44,41	101,37	0,940	8,110	9,734	

piektdiena, 21.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	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	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		248	8,70	9,42	31,65	0,150	0,300	3,558	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7,277	9,223	8,856	0,188		1,907	3,
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 griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
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:		534	24,33	24,48	52,21	0,508	0	6,259	

Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,
Piens	180	86	5,76	3,6	8,1				7,
Plūmes	100	45	0,6	0,2	10,2			1,6	
kopā:		192	7,25	3,90	32,94	0	3,500	1,607	
Diena kopā:		973	40,28	37,80	116,79	0,658	3,800	11,424	