

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 27.jūlijs	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	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		234	8,62	8,55	30,89	0,150	0,030	2,085		

Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	45	2,067	1,715	5,203	0,6		2,67	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Siers	30	102	7,44	8,04					7,	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,	
Jauno kāpostu un sarkano redisu salāti ar eļļas mērci	70	38	0,963	2,476	2,879			1,927		
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:		509	20,77	16,22	67,98	1,200	0	5,697		

Launags										
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3		
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		200	7,09	11,61	15,67	0	0	2,040		
Diena kopā:		942	36,48	36,38	114,54	1,350	0,030	9,822		

	otrdiena, 28.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	150	114	5,291	2,306	17,793	0,15	0,15	0,019	1,7	
Kaņēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		216	6,72	6,68	32,09	0,150	2,650	2,247		

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,	
Cepta vistas gaļa	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035		
Kartupeļu biežputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,24		2,52	7,	
Biešu salāti ar krējumu	80	57	1,377	3,071	5,98	0,32		1,689	7,	
Īdens ar apelsiniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		399	21,58	15,90	40,52	1,360	0	7,127		

Launags										
Piena zupa ar risiem	200	120	5,364	2,878	18,397	0,2	2,	0,182	7,	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
kopā:		253	7,71	7,71	38,11	0,200	2,000	4,352		
Diena kopā:		869	36,01	30,28	110,72	1,710	4,650	13,726		

	trešdiena, 29.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		314	10,04	14,12	35,91	0	0	2,850		

Pusdienas										
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794		
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,	
Cepta auzu pārslas ar putukrējumu	30	115	1,839	7,524	10,012		2,13	0,628	1;7	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794		
Īdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		559	14,92	24,25	69,56	0,600	6,130	5,166		

Launags

Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		179	15,85	6,54	14,32	0	0	0,870	
Diena kopā:		1052	40,81	44,90	119,78	0,600	6,130	8,886	

ceturtdiena, 30.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Olu kultenis	80	118	8,429	8,136	1,965	0,08		0,021	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	30	16	1,08	0,12	2,58				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	9	67	0,054	7,425	0,396				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		256	12,00	16,26	14,41	0,080	0	1,181	

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8,043	7,062	4,072	0,28		0,382	1;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Rudzu maize	25	65	2,15	0,35	12,55			1,375	1,
kopā:		417	16,67	17,38	46,40	0,550	0,495	8,550	

Launags

Zemeņu uzpūtenis	70	63	0,858	0,15	14,344		3,5	0,298	1,
Piens	220	106	7,04	4,4	9,9				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		224	8,40	4,85	36,64	0	3,500	3,598	
Diena kopā:		897	37,07	38,49	97,45	0,630	3,995	13,329	

piektdiena, 31.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
-----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
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:		264	8,62	12,71	27,92	0,150	0,300	3,558	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1;3
Cūkgaļas gulašs	70	143	8,232	10,883	3,156	0,073		0,173	1;7
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0,994	2,237	2,041	0,14	0,35	0,868	
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:		445	20,34	17,66	51,19	0,483	0,350	4,626	

Launags

Biezpiena plātsmaize	80	182	11,622	5,837	20,294	0,08	7,44	0,015	1;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:		238	12,14	6,18	32,70	0,080	7,440	3,315	
Diena kopā:		946	41,10	36,54	111,81	0,713	8,090	11,499	