

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Risu biezputra ar risu pienu	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		209	2,56	2,03	45,05	0,300	0	0,535	

Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13,435	11,659	31,754	0,96		1,174	1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0,799	1,918	2,805	0,12	0,3	1,8	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		496	22,77	23,05	48,23	1,230	0,300	4,685	

Launags									
Cepti kartupeli	150	197	3,9	6,945	28,86	0,15		4,095	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		253	4,42	7,28	41,27	0,150	0	7,395	
Diena kopā:		958	29,74	32,36	134,54	1,680	0,300	12,615	

otrdiena, 4.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		173	3,08	0,42	37,51	0	0	2,540	

Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	100	250	16,934	17,778	4,567	0,4		0,152	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Biešu salāti	70	59	0,998	3,566	5,656	0,14	0,07	1,662	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		624	27,61	29,84	59,70	1,116	0,070	8,117	

Launags									
Makaronu zupa bez piena	200	84	1,895	1,12	16,485	0,2		0,51	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		139	2,22	1,76	27,89	0,200	0	2,510	
Diena kopā:		936	32,91	32,02	125,09	1,316	0,070	13,167	

trešdiena, 5.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	148	7,575	4,14	20,138	0,15		1,62	1;6
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		202	8,48	4,25	32,40	0,150	0	1,840	

Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	200	229	13,841	12,602	14,781	0,2		4,082	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,937	3,559	0,07	0,7	2,022	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		379	19,97	18,86	31,45	0,870	0,700	8,127	

Launags									
Pankūka	100	217	3,079	7,179	35,05	0,2	6,	0,029	1,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		287	3,70	7,53	51,36	0,200	6,000	3,329	
Diena kopā:		868	32,15	30,64	115,21	1,220	6,700	13,296	

ceturtdiena, 6.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Mannā biezputra ar risu pienu	150	196	3,611	2,261	39,603	0,15	0,15	0,034	1,
Zemeņu mērce	5	3	0,04	0,02	0,524		0,25	0,08	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		239	4,45	2,38	48,49	0,150	0,400	0,334	

Pusdienas

Maltās gaļas zupa	200	150	6,499	8,554	11,579	0,4		2,588	
Vistas gaļa karija mērcē	120	136	11,983	7,493	4,454	0,36		0,421	6,
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Īdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		438	21,75	16,45	49,32	0,880	0	5,103	

Launags

Kartupeļu pankūka	130	192	2,86	10,543	21,164	0,52		3,003	
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		226	3,18	10,76	28,61	0,520	0	4,983	
Diena kopā:		903	29,38	29,59	126,43	1,550	0,400	10,420	

piektdiena, 7.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
-----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Četru graudu pārslu putra bez piena	150	122	6,93	2,952	16,154	0,15	0,3	2,688	1,6
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		166	7,91	3,11	25,06	0,150	0,300	3,058	

Pusdienas

Sakņu sautējums ar pupiņām	260	312	11,067	11,208	41,173	0,988		10,288	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919			0,749	
Mannā biezputra ar risu pienu	50	65	1,204	0,754	13,201	0,05	0,05	0,011	1,
Ogu kiselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Īdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		538	14,22	15,49	83,81	1,038	4,050	12,062	

Launags

Pankūka	150	326	4,619	10,769	52,575	0,3	9,	0,044	1,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		374	5,04	11,00	63,92	0,300	9,000	2,024	
Diena kopā:		1078	27,17	29,60	172,79	1,488	13,350	17,144	