

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	120	109	3,994	1,795	19,297	0,12	0,6	0,269	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	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		202	5,96	6,37	30,52	0,120	0,600	1,139	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	120	71	4,326	4,54	3,17	0,12		1,647	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7,9
Vārīti griķi	70	77	1,732	0,37	16,771	0,07		0,739	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		385	16,68	18,20	37,86	0,400	0,700	6,040	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	1,7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1,11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		186	6,39	7,52	23,05	0,150	1,500	1,242	
Diena kopā:		772	29,03	32,08	91,43	0,670	2,800	8,421	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,714	0,12		0,972	1,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		216	7,19	7,63	29,88	0,120	0	2,072	

Pusdienas									
Skābeņu zupa	120	63	2,034	3,397	5,77	0,48		1,197	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļa teftelis	50	111	6,988	6,778	5,402	0,06		0,289	1,3;7
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,1		2,1	7,
Biešu - burkānu salāti	50	23	0,675	0,565	3,66	0,1		1,415	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		345	14,31	12,98	41,32	0,740	0	6,245	

Launags									
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	15	51	3,72	4,02					7,
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		162	5,76	8,94	14,16	0	0	2,070	
Diena kopā:		724	27,26	29,55	85,36	0,860	0	10,387	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	100	93	4,48	2,128	13,56	0,1	0,2	1,792	1,7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
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	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		223	6,98	10,95	23,47	0,100	0,200	2,952	

Pusdienas									
Boršs	100	51	1,632	2,775	4,848	0,4	0,2	1,627	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	110	222	6,528	8,765	25,275	0,704		1,983	1,
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Ziedkāposti	20	4	0,5	0,06	0,46			0,58	
Baltie redīsi	20	3	0,22	0,02	0,42			0,32	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				


Agnese Voicehovska

Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		380	11,36	15,98	42,74	1,104	0,200	6,330	
Launags									
Biezpiena sacepums	60	109	10,817	1,509	12,98		7,8	0,025	1;11;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		156	11,11	1,91	23,73	0	7,800	1,225	
Diena kopā:		760	29,45	28,84	89,93	1,204	8,200	10,507	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Griķu pārslu putra	100	94	3,76	1,856	15,715	0,1	0,5	0,512	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		221	5,56	10,42	26,20	0,100	0,500	1,612	
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	120	144	5,108	5,173	19,003	0,456		4,748	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	28	1,068	2,244	1,569	0,28		0,724	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		409	9,79	17,48	52,69	0,736	8,000	7,577	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Apelsīni	60	25	0,6	0,12	4,98			0,96	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		168	12,23	6,06	15,24	0	0	1,530	
Diena kopā:		798	27,58	33,96	94,13	0,836	8,500	10,719	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	100	70	3,56	1,708	10,543	0,1	0,1	1,034	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	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		155	5,52	5,45	21,72	0,100	0,100	1,904	
Pusdienas									
Žirvu 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,
Plovs ar cūkgaļu	120	244	9,254	9,948	29,532	0,48		1,435	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Vārītas bietes	20	8	0,3	0,02	1,68			0,5	
Baltie redīsi	20	3	0,22	0,02	0,42			0,32	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		363	14,09	17,66	36,76	0,960	0	4,273	
Launags									
Cepumi	20	90	1,54	2,94	14,08				1;3;7
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05				7,
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
kopā:		257	6,67	6,30	42,97	0	0	1,200	
Diena kopā:		776	26,28	29,41	101,45	1,060	0,100	7,377	