



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmās dienas ēdiena karte var tikt mainīta										
pirmdiena, 23.februāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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.	
Cūkgaļa 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, 24.februāris										
		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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 biezputra	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, 25.februāris										
		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Cetur 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										
Borščs	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	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44		
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58		
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7.	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					

Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		382	11.34	16.00	43.28	1.104	0.200	6.730	

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:		762	29.43	28.86	90.47	1.204	8.200	10.907	

ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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

Zivju 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 cūkgalu	120	244	9.254	9.948	29.532	0.48		1.435	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
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:		360	13.99	17.68	36.04	0.960	0	4.493	

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:		773	26.18	29.43	100.73	1.060	0.100	7.597	