



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 8.septembris		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	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		187	5.94	4.72	30.43	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.	
Cūkgaiņa 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		
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728		
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:		382	16.23	18.56	36.79	0.430	0.250	5.668		
Launags										
Zemeņu uzpūtenis	60	54	0.736	0.128	12.295		3.	0.256	1.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
kopā:		183	7.44	4.31	28.74	0	3.000	2.236		
Diena kopā:		752	29.61	27.58	95.96	0.550	3.850	9.043		

otrdiena, 9.septembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Četrus graudu pārslu putra	120	112	5.376	2.554	16.272	0.12	0.24	2.15	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:		242	7.87	11.38	26.18	0.120	0.240	3.310		
Pusdienas										
Skābenņu zupa	120	61	1.858	3.156	6.328	0.48		1.703	1;3;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	120	242	7.122	9.562	27.572	0.768		2.163	1.	
Biešu - burkānu salāti	50	32	0.675	1.565	3.71	0.05	0.05	1.415		
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		400	11.55	15.59	48.12	1.298	0.050	6.381		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		135	10.10	5.74	10.39	0	0	0.770		
Diena kopā:		776	29.52	32.70	84.68	1.418	0.290	10.461		

trešdiena, 10.septembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4.608	2.198	15.732	0.12	0.24	2.304	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:		209	6.47	6.64	29.90	0.120	0.240	3.404		
Pusdienas										
Borščs	120	61	1.958	3.33	5.818	0.48	0.24	1.952		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Kurzemes stroganovs	70	127	6.822	10.157	2.133	0.28		0.155	1;7	
Vārīti kartupeli	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226		
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72		
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58		
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Jogurta mērce	20	18	0.773	0.861	1.705	0.02	0.1	0.016	7.	

Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		356	14.39	15.90	37.63	0.880	0.340	6.849	

Launags									
Kabaču pankūka	60	107	3.408	6.431	8.831	0.42	0.6	0.406	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		181	4.24	10.64	16.82	0.420	0.600	2.386	
Diena kopā:		746	25.11	33.18	84.34	1.420	1.180	12.639	

ceturtdiena, 11.septembris	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				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		166	5.79	5.50	24.00	0.100	0.100	1.894	

Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	100	147	12.976	2.887	16.833	1.036		0.831	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0.621	1.236	1.268	0.001	0.062	0.605	
Ceļtas auzu pārslas ar putukrējumu	30	115	1.782	7.492	10.176		2.58	0.603	1;7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		401	16.20	15.73	47.92	1.037	6.642	2.833	

Launags									
Karstmaize ar sieru	40	150	5.88	9.253	10.6			0.7	1;10;3;7
Banāni	60	53	0.72	0.12	12.			1.08	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		204	6.62	9.40	22.61	0	0	1.780	
Diena kopā:		771	28.61	30.64	94.53	1.137	6.742	6.507	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	120	71	3.411	1.692	10.729	0.12	1.2	0.306	1;7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
kopā:		135	5.24	4.57	17.96	0.120	1.200	1.176	

Pusdienas									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	120	56	4.803	1.559	5.637	0.504		1.626	1;3;4;7;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	120	242	9.197	9.943	28.879	0.48		1.423	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0.414	3.121	0.473	0.015	0.015	0.005	7.
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		391	16.40	15.98	44.82	0.999	0.015	4.899	

Launags									
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		6.66	0.821	1;3;7
Jogurta un zemeņu kokteilis	120	90	3.61	1.973	14.066		4.8	0.499	7.
Sagriezts arbūzs vai melone	60	22	0.36	0.12	4.98			0.12	
kopā:		271	7.52	7.54	42.86	0	11.460	1.440	
Diena kopā:		797	29.17	28.09	105.64	1.119	12.675	7.515	