



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra		100	91	3.328	1.496	16.081	0.1	0.5	0.224	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:			169	5.28	4.42	27.21	0.100	0.500	1.094	
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgalu		100	40	2.352	1.423	4.348	0.3		1.059	1;3
Krējums skābs		5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem		130	250	11.644	10.104	27.52	0.832		1.017	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		50	26	0.666	1.598	2.338	0.1	0.25	1.5	
Ūdens ar apelsīniem		120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:			329	14.85	14.14	34.84	1.232	0.250	3.720	
Launags										
Auzu cepumi		40	156	2.2	6.	23.4				1;3
Piens		200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli		60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
kopā:			284	8.78	10.36	39.24	0	0	1.200	
Diena kopā:			782	28.91	28.91	101.29	1.332	0.750	6.014	
otrdiena, 24.marts										
Brokastis										
Kliju maize		20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Krēmsiers		15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Tomāti		30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zāļu tēja		120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:			91	3.82	3.30	10.74	0	0	1.460	
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgalu		100	71	2.938	3.878	6.062	0.228		2.408	9.
Krējums skābs		5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē		50	153	7.968	11.139	4.633	0.2		0.334	1;3
Vārīti griķi		120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Biešu salāti		60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Ūdens ar citronu		120	2	0.042	0.036	0.192				
Rudzu maize		10	26	0.86	0.14	5.02			0.55	1.
kopā:			444	15.76	19.88	49.64	0.668	0.060	5.984	
Launags										
Biezpiena sacepums		50	87	9.014	1.257	9.819		5.5	0.021	1;11;3;7
Krējums skābs		5	10	0.13	1.	0.135				7.
Banāni		100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja		120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:			186	10.36	2.49	29.96	0	5.500	1.821	
Diena kopā:			721	29.94	25.67	90.34	0.668	5.560	9.265	
trešdiena, 25.marts										
Brokastis										
Auzu pārslu putra		120	112	5.322	3.18	15.738	0.12	0.024	0.972	1;7
Kliju maize		10	27	1.21	0.27	4.73			0.58	1.
Ievārījums		10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja		120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:			154	6.65	3.49	24.37	0.120	0.024	1.552	
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.
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu		150	179	7.736	9.406	15.235	0.45		2.794	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Ūdens ar apelsīniem		120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:			267	11.92	14.69	21.20	0.970	0.400	5.392	
Launags										
Mafins		60	241	1.764	13.38	28.8				1;3;7
Piens		200	96	6.4	4.	9.				7.
Bumbieri		50	27	0.25	0.15	6.2			1.65	
kopā:			365	8.41	17.53	44.00	0	0	1.650	
Diena kopā:			786	26.98	35.71	89.57	1.090	0.424	8.594	



Agnese Voicehovska

ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	120	92	4.218	1.804	14.54	0.12	0.12	0.016	1;7
Zemeņu mērce	10	5	0.08	0.04	1.049		0.5	0.16	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		180	5.92	6.96	22.88	0.120	0.620	0.821	
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	120	90	3.9	5.132	6.948	0.24		1.553	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	79	5.861	5.472	1.338	0.07	0.07	0.369	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		414	15.23	17.28	47.91	0.410	0.070	5.434	
Launags									
Rauga pankūka	60	142	3.686	4.958	20.217		0.3	0.028	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		189	4.10	5.18	31.56	0	0.300	2.008	
Diena kopā:		783	25.25	29.42	102.35	0.530	0.990	8.263	
piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	50	64	4.874	4.276	1.164	0.2		0.013	3;7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
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:		146	6.86	8.88	8.84	0.200	0	0.983	
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	120	144	5.108	5.173	19.003	0.456		4.748	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
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	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		440	10.40	18.70	56.75	0.526	8.140	7.987	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		174	12.14	6.05	17.30	0	2.500	2.088	
Diena kopā:		760	29.39	33.63	82.89	0.726	10.640	11.058	