

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,095	0,1		0,81	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		199	5,85	7,84	26,86	0,100	0	1,710	

Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	120	74	1,541	3,767	8,504	0,36	1,2	2,128	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cūkgaļas mērcē	60	96	6,894	6,053	3,491	0,24		0,327	1;7
Vārīta pasta - makaroni	80	146	4,477	2,219	26,39	0,32			1,
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0,865	1,373	0,769	0,06	0,18	1,277	
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:		402	15,69	14,70	49,83	0,980	1,380	4,976	

Launags									
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		7,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		125	8,19	2,11	18,96	0	2,500	1,200	
Diena kopā:		726	29,73	24,66	95,65	1,080	3,880	7,886	

otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	50	64	4,874	4,276	1,164	0,2		0,013	3;7
Zaļie zirņi konservēti	20	10	0,72	0,08	1,72				
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:		168	8,06	9,05	12,57	0,200	0	1,173	

Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	120	54	1,688	3,538	3,716	0,12	2,4	1,213	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	60	98	6,375	7,12	1,755	0,24		0,342	7,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0,639	3,383	1,81	0,06	0,12	1,23	
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:		369	12,84	15,56	43,29	0,520	2,520	4,347	

Launags									
Karstmaize ar sieru	40	150	5,88	9,253	10,6			0,7	1;10;3;7
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		239	7,10	9,48	30,61	0	0	2,500	
Diena kopā:		776	27,99	34,09	86,46	0,720	2,520	8,020	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	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				
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		168	5,00	6,91	22,24	0,100	0,100	1,859	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	100	87	4,544	4,348	7,443	0,1		0,628	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	116	9,369	7,872	1,799	0,05		0,142	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Ziedkāposti	25	6	0,625	0,075	0,575			0,725	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	

Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
kopā:		402	19,58	17,74	39,75	0,270	0	6,935	
Launags									
Piena zupa ar risiem	130	78	3,487	1,871	11,958	0,13	1,3	0,118	7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		156	5,33	6,40	19,27	0,130	1,300	0,988	
Diena kopā:		727	29,92	31,05	81,26	0,500	1,400	9,782	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	120	112	5,376	2,554	16,272	0,12	0,24	2,15	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
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:		208	7,10	7,68	27,46	0,120	0,240	2,795	

Pusdienas									
Biešu zupa ar pupiņām	120	62	2,556	2,637	7,02	0,384		2,887	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar spinātiem un sieru	120	222	8,243	10,274	23,984	0,12		1,551	1;3;7;9
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,
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:		388	13,40	18,26	41,74	0,504	0	7,023	

Launags									
Ābolu zemeņu uzpūtenis	60	50	0,702	0,143	11,284		3,	0,284	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Mandarīni	60	28	0,42	0,18	6,06			1,02	
kopā:		150	5,92	3,32	24,09	0	3,000	1,304	
Diena kopā:		746	26,42	29,26	93,30	0,624	3,240	11,122	

piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	100	76	3,515	1,503	12,117	0,1	0,1	0,013	1;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:		170	5,48	6,07	23,34	0,100	0,100	0,883	

Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	70	111	7,135	8,134	1,869	0,282		0,266	1;7
Vārīti risi	80	91	1,795	0,158	20,513	0,08		0,37	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1,07	2,912	2,667	0,06	0,12	0,736	
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		395	17,45	15,37	45,44	0,422	6,620	3,621	

Launags									
Cepti kartupeļi	80	105	2,08	3,704	15,392	0,08		2,184	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Kefīrs	120	58	3,6	2,4	5,4				7,
kopā:		235	6,38	10,46	28,17	0,080	0	3,384	
Diena kopā:		800	29,30	31,91	96,95	0,602	6,720	7,888	