

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	150	136	4,992	2,244	24,122	0,15	0,75	0,336	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		229	6,96	6,82	35,34	0,150	0,750	1,206	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	80	152	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7,9
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
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	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		477	20,12	20,99	51,27	0,500	0,700	7,060	

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:		893	33,48	35,34	109,67	0,800	2,950	9,508	

otrdienā, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,642	0,15		1,215	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		244	8,52	8,43	33,81	0,150	0	2,315	

Pusdienas									
Skābenņu zupa	150	78	2,542	4,246	7,213	0,6		1,496	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	120	101	3,248	1,143	18,974	0,12		2,52	7,
Biešu - burkānu salāti	60	27	0,81	0,678	4,392	0,12		1,698	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		383	15,51	14,14	46,78	0,900	0	7,283	

Launags									
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		314	11,45	17,74	26,04	0	0	3,740	
Diena kopā:		941	35,49	40,31	106,62	1,050	0	13,338	

trešdienā, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetur graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		270	9,22	12,02	30,25	0,150	0,300	3,848	

Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	150	303	8,902	11,953	34,466	0,96		2,704	1,
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Ziedkāposti	20	4	0,5	0,06	0,46			0,58	
Baltie redisi	20	3	0,22	0,02	0,42			0,32	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				

Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		517	14,95	23,56	54,80	1,560	0,300	7,864	

Launags

Biezpiena sacepums	80	146	14,422	2,011	17,307		10,4	0,033	1;11;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		215	14,84	2,66	32,61	0	10,400	2,033	
Diena kopā:		1002	39,01	38,24	117,66	1,710	11,000	13,745	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Griķu pārslu putra	150	141	5,64	2,784	23,572	0,15	0,75	0,768	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		269	7,44	11,35	34,06	0,150	0,750	1,868	

Pusdienas

Sakņu sautējums ar pupiņām	150	180	6,385	6,466	23,754	0,57		5,935	
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	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		479	11,57	18,87	64,73	0,850	9,000	9,238	

Launags

Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7,
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Apelsīni	100	42	1,	0,2	8,3			1,6	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		206	16,11	6,64	19,33	0	0	2,170	
Diena kopā:		953	35,12	36,86	118,12	1,000	9,750	13,276	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Kukurūzas putra	150	104	5,34	2,562	15,814	0,15	0,15	1,551	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		190	7,30	6,32	26,99	0,150	0,150	2,421	

Pusdienas

Žīvu zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgāju	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
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	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		510	19,25	23,09	55,32	1,200	0	6,057	

Launags

Cepumi	30	135	2,31	4,41	21,12				1;3;7
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		369	9,21	9,01	61,92	0	0	2,000	
Diena kopā:		1069	35,76	38,41	144,23	1,350	0,150	10,478	