



[Signature]
Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 22.decembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		207	7.18	7.86	27.19	0.150	0.650	2.779		
Pusdienas										
Veģetārā soljanka	150	77	1.59	4.313	7.977	0.6		2.221	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.	
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6.716	3.328	39.585	0.48			1.	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1.17	2.571	2.271	0.24	0.4	1.153		
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:		497	18.84	19.55	60.63	1.320	0.400	4.654		
Launags										
Biezpiena plātsmaize	80	185	11.622	5.837	21.093	0.08	8.24	0.015	1;3;7	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		240	11.94	6.48	32.50	0.080	8.240	2.015		
Diena kopā:		944	37.96	33.88	120.32	1.550	9.290	9.448		

otrdiena, 23.decembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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					
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:		244	8.52	8.43	33.81	0.150	0	2.315		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15		1.038	1;3	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgāļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073		0.173	1;7	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311		
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:		476	20.59	19.81	52.97	0.423	0.800	5.889		
Launags										
Piparkūkas	50	227	2.879	7.735	36.101		0.968	0.418	1;6;7	
Mandarīni	100	46	0.7	0.3	10.1			1.7		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		274	3.32	7.95	42.17	0	0.968	1.438		
Diena kopā:		994	32.43	36.19	128.94	0.57	1.77	9.64		