



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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	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	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		214	6.95	5.17	35.26	0.150	0.750	1.206		

kopa:		214	6.95	5.17	35.26	0.150	0.750	1.206	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgalu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.45		1.588	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	150	288	13.435	11.659	31.754	0.96		1.174	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
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:		445	19.69	17.01	51.88	1.530	0.300	5.842	

kopā:			445	19.69	17.01	51.88	1.530	0.300	5.842	
Launags										
Auzu cepumi	40	156	2.2	6.	23.4					1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:			306	8.90	10.60	43.80	0	0	2.000	
Diena kopā:			965	35.53	32.78	130.93	1.680	1.050	9.048	

	otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19				1.74	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66					7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78				0.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		129	5.39	4.47	15.64	0	0		2.040	

kopā:			129	5.39	4.47	15.64	0	0	2.040	
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgalu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	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	70	59	0.998	3.566	5.656	0.14	0.07	1.662		
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:			514	18.25	22.48	58.55	0.802	0.070	7.975	

kopā:			514	18.25	22.48	58.55	0.802	0.070	7.975	
Launags										
Biezpiena sacepums	80	140	14.422	2.011	15.71		8.8	0.033	1;11;3;7	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:			249	15.90	4.25	35.99	0	8.800	1.833	
Diena kopā:			892	39.54	31.20	110.17	0.802	8.870	11.848	

trešdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03	1.215	1,7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		196	8.59	4.43	30.67	0.150	0.030	2.085	

kopā:			196	8.59	4.43	30.67	0.150	0.030	2.085	
Pusdienas										
Zivju 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.	
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	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022		
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:			351	14.94	16.88	33.72	1.120	0.700	7.719	

kopa:			351	14.94	16.88	33.72	1.120	0.700	7.719	
Launags										
Mafins	60	241	1.764	13.38	28.8					1;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
kopā:			392	8.66	17.68	50.20	0	0	3.300	

Diena kopā:		939	32.19	38.99	114.59	1.270	0.730	13.104	
-------------	--	-----	-------	-------	--------	-------	-------	--------	--

ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7
Zemeņu mērce	10	5	0.08	0.04	1.049		0.5	0.16	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		218	7.50	7.74	28.87	0.150	0.650	1.040	

Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	150	113	4.874	6.415	8.685	0.3		1.941	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	80	90	6.698	6.253	1.53	0.08	0.08	0.422	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
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:		481	17.63	20.39	55.15	0.500	0.080	5.967	

Launags									
Rauga pankūka	80	189	4.914	6.611	26.956		0.4	0.037	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		259	5.53	6.96	43.26	0	0.400	3.337	
Diena kopā:		957	30.66	35.09	127.28	0.650	1.130	10.344	

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
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:		200	10.45	11.61	12.09	0.320	0	1.331	

Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	200	240	8.513	8.621	31.672	0.76		7.914	
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 ķiselis	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	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		536	13.81	22.16	69.46	0.830	8.140	11.153	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		196	15.62	6.55	18.07	0	2.500	2.088	
Diena kopā:		932	39.88	40.31	99.63	1.150	10.640	14.572	