

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		246	8,07	9,17	33,41	0,150	0	2,115	

Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	150	93	1,926	4,709	10,629	0,45	1,5	2,66	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8,043	7,062	4,072	0,28		0,382	1;7
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6,716	3,328	39,585	0,48			1,
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	70	25	1,009	1,602	0,897	0,07	0,21	1,49	
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:		514	19,62	18,00	65,98	1,280	1,710	5,812	

Launags									
Biezpiena masa	80	102	12,478	2,725	6,902		4,		7,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		185	13,00	3,38	26,11	0	4,000	2,000	
Diena kopā:		944	40,69	30,55	125,50	1,430	5,710	9,927	

otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7,798	6,842	1,863	0,32		0,021	3;7
Zaļie zirņi konservēti	30	16	1,08	0,12	2,58				
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:		212	11,35	11,67	14,13	0,320	0	1,181	

Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,	1,516	
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	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0,745	3,947	2,111	0,07	0,14	1,435	
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:		413	13,83	17,05	49,70	0,580	3,140	4,947	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		314	10,04	14,12	35,91	0	0	2,850	
Diena kopā:		939	35,21	42,84	99,73	0,900	3,140	8,978	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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:		216	7,22	7,84	30,02	0,150	0,150	2,651	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11,243	9,446	2,159	0,06		0,171	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	30	60	0,78	6,	0,81				7,
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:		503	24,43	23,57	46,73	0,330	0	7,590	

Launags

Piena zupa ar rīsiem	150	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5	0,136	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:		168	5,87	6,69	21,11	0,150	1,500	1,006	
Diena kopā:		887	37,52	38,09	97,87	0,630	1,650	11,247	

	ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrviel as	Alerģēni
--	--------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Cetru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
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:		251	8,97	8,65	33,89	0,150	0,300	3,548	

Pusdienas

Biešu zupa ar pupiņām	150	77	3,195	3,296	8,775	0,48		3,608	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar spinātiem un sieru	150	277	10,303	12,843	29,98	0,15		1,939	1;3;7;9
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Baltie redīsi	25	4	0,275	0,025	0,525			0,4	
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:		496	16,96	23,59	52,91	0,630	0	8,847	

Launags

Ābolu zemeņu uzpūtenis	60	50	0,702	0,143	11,284		3,	0,284	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Mandarīni	60	28	0,42	0,18	6,06			1,02	
kopā:		174	7,52	4,32	26,34	0	3,000	1,304	
Diena kopā:		921	33,45	36,56	113,13	0,780	3,300	13,699	

	piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrviel as	Alerģēni
--	-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Mannā biezputra	150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15	0,02	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:		208	7,24	6,83	29,40	0,150	0,150	0,890	

Pusdienas

Vistas gaļa karija mērcē	70	111	7,135	8,134	1,869	0,282		0,266	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1,248	3,397	3,112	0,07	0,14	0,859	
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	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:		461	18,97	16,01	58,78	0,472	6,640	4,239	

Launags

Cepti kartupeļi	120	157	3,12	5,556	23,088	0,12		3,276	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		323	8,44	13,16	41,78	0,120	0	5,276	
Diena kopā:		992	34,65	36,00	129,95	0,742	6,790	10,405	