



[Signature]
Anise Voicēna Voicēhova

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15		1.215	1;7
Auzu pārslu putra	10	14	0.1	0.01	3.9			1.1	1.
Ievārījums	20	52	1.72	0.28	10.04				7.
Rudzu maize	5	37	0.03	4.125	0.22				
Sviests	150	1	0.02	0.038	0.006				
Zāļu tēja		244	8.52	8.43	33.81	0.150	0	2.315	
kopā:									

Pusdienas	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15		1.038	1;3
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Krējums skābs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073		0.173	1;7
Cūkgāļas gulašs	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Vārīti griķi	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Rudzu maize	150	3	0.052	0.045	0.24				
Ūdens ar citronu		476	20.59	19.81	52.97	0.423	0.800	5.889	
kopā:									

Launags	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Karstmaize ar sieru	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Āboli	150	1	0.02	0.038	0.006			3.050	
Zāļu tēja		280	9.14	14.52	27.31	0	0		
kopā:		999	38.25	42.75	114.08	0.573	0.800	11.254	
Diena kopā:									

otrdienā, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7
Mannā biezputra	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ievārījums	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Kliju maize	8	60	0.048	6.6	0.352				7.
Sviests	150	1	0.02	0.038	0.006				
Zāļu tēja		231	7.26	9.31	29.53	0.150	0.150	0.890	
kopā:									

Pusdienas	150	153	6.826	8.21	12.896	0.488	0.45	0.45	
Harčo ar cūkgāļu	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Krējums skābs	150	113	9.437	4.469	7.847	0.15		3.572	9.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Burkāni	20	4	0.5	0.06	0.46			0.625	
Ziedkāposti	25	10	0.375	0.025	2.1				7.
Vārītas bietes	30	60	0.78	6.	0.81			0.18	
Krējums skābs	150	3	0.075	0.015	0.622			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	20	52	1.72	0.28	10.04				
Rudzu maize		412	20.09	20.11	36.11	0.638	0.450	7.407	
kopā:									

Launags	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7.
Biezpiena masa	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ogu ķīselis	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Āboli		242	11.54	3.09	41.08	0	8.500	2.993	
kopā:		884	38.89	32.50	106.72	0.788	9.100	11.290	
Diena kopā:									

trešdienā, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Omlete	50	26	1.8	0.2	4.3			0.57	1.
Zaļie zirņi konservēti	15	39	1.17	0.315	7.71				7.
Baltmaize	15	30	1.08	2.67	0.495				
Krēmsiers	150	1	0.02	0.038	0.006				
Zāļu tēja		200	11.87	10.07	14.37	0.320	0	0.591	
kopā:									

Pusdienas	60	95	6.473	6.136	3.582	0.18		0.34	7.
Maltas vistas gaļas mērce	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12	0.08	1.9	
Vārīti rīsi	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16			7.
Biešu salāti	30	104	0.675	9.45	3.941		2.7	1.28	
Putukrējums	100	51	0.643	0.32	10.665		5.		
Zemeņu mērce	150	3	0.052	0.045	0.24				
Ūdens ar citronu		456	11.68	20.27	55.66	0.460	7.780	4.074	
kopā:									

Launags

Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		0.007	0.821	1;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.			1.8	7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0.007	2.621	
kopā:		343	11.15	9.65	52.81	0.780	7.787	7.286	
Diena kopā:		999	34.69	39.98	122.85	0.780	7.787	7.286	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.066		0.5	0.128	
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 sojanka	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.
Kīnas 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	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru 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.
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		239	8.08	10.04	28.23	0.150	0.300	3.513	
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	150	80	4.403	3.277	8.168	0.6		1.779	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgāļas šnicele	50	148	8.312	9.786	6.582	0.055		0.477	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Baltie redisi	25	4	0.275	0.025	0.525			0.4	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24			1.1	1.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				
kopā:		457	19.09	20.67	47.10	0.775	0	8.052	
Launags									
Zemeņu uzpūtenis	70	63	0.858	0.15	14.344		3.5	0.298	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.			0.87	7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		238	9.10	8.68	30.66	0	3.500	1.168	
Diena kopā:		934	36.27	39.39	105.99	0.925	3.800	12.733	