

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,672	0,15	0,03	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:		234	8,62	8,55	30,89	0,150	0,030	2,085		
Pusdienas										
Biešu zupa	150	47	1,074	1,62	6,801	0,6	0,45	1,63		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	150	306	13,319	14,425	30,194	0,3		0,175	1,7	
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1,163	1,758	2,986	0,32		2,129		
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:		450	17,48	19,10	50,78	1,220	0,450	5,214		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		281	9,34	14,22	28,31	0	0	4,350		
Diena kopā:		964	35,44	41,87	109,98	1,370	0,480	11,649		

	otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābvielas	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	8	60	0,048	6,6	0,352				7,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		220	7,32	9,62	27,17	0,150	0,150	2,421		
Pusdienas										
Soļanka ar cūkgaļu	150	121	4,553	7,872	7,005	0,6	0,3	1,219		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cepta vistas gaļa	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035		
Vāriti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554		
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419		
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:		483	20,54	20,21	52,20	1,060	0,650	5,327		
Launags										
Ābolu zemeņu uzpūtenis	70	58	0,819	0,167	13,164		3,5	0,332	1,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
kopā:		209	7,72	4,47	34,56	0	3,500	3,632		
Diena kopā:		913	35,59	34,29	113,93	1,210	4,300	11,380		

	trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	1;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	6,11	6,65	20,73	0,150	1,500	1,252		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38		
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	
Vāriti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671		
Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935				7,	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	34	0,885	2,239	2,644	0,07		1,808		
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:		451	27,58	18,52	42,09	0,400	0	8,310		
Launags										
Āuzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4					1;3
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8		


Agnese Voicehovska

kopā:		245	3,42	6,24	43,41	0	0	1,800	
Diena kopā:		864	37,11	31,40	106,22	0,550	1,500	11,362	

ceturttdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaļtūmvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skāiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7,798	6,842	1,863	0,32		0,021	3;7
Zajie zirnīši konservēti	30	16	1,08	0,12	2,58				
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								
kopā:		215	11,01	12,37	14,08	0,320	0	0,881	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4,018	3,284	10,434	0,6		2,454	9,
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	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				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:		477	17,41	20,61	54,41	0,750	0	7,593	
Launags									
Kefīra pankūka	80	290	8,993	12,355	34,931	0,24	7,04	0,036	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		431	14,39	15,67	57,98	0,240	7,040	3,336	
Diena kopā:		1123	42,81	48,64	126,48	1,310	7,040	11,810	

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaļtūmvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skāiedrviel 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	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		214	7,84	6,14	31,72	0,150	0,150	1,180	
Pusdienas									
Cūkgāļas strogonovs	70	142	8,079	10,7	3,378	0,21		0,114	7,
Vāriti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,222	0,14		1,68	
Kakao putukrējums	40	141	1,138	12,894	4,985		3,2	0,365	7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		509	14,02	26,74	52,35	0,470	7,200	4,886	
Launags									
Biezpiens	70	68	13,3	0,35	2,8				7,
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	60	7	0,36	0,12	1,08			0,3	
kopā:		199	16,52	8,17	13,97	0	0	1,460	
Diena kopā:		922	38,38	41,05	98,04	0,620	7,350	7,526	