



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	120	92	4.218	1.804	14.54	0.12	0.12	0.016	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		205	5.64	7.82	28.35	0.120	0.120	0.916	

Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	110	75	2.496	4.649	5.763	0.33	1.1	1.462	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas mērce	60	96	6.894	6.053	3.491	0.24		0.327	1;7
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0.65	3.838	2.481	0.05	0.15	1.402	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		382	14.18	16.31	43.97	0.710	1.250	5.385	

Launags									
Biezpiena masa	60	77	9.358	2.044	5.176		3.		7.
Zemeņu mērce	40	21	0.256	0.128	4.478		2.	0.512	
Ābols vai bumbieris	70	38	0.35	0.21	8.68			2.31	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		137	9.98	2.41	18.34	0	5.000	2.822	
Diena kopā:		723	29.79	26.54	90.66	0.830	6.370	9.123	

otrdienā, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	50	64	4.874	4.276	1.164	0.2	0.05	0.013	3;7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	10	34	2.48	2.68					7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		191	9.82	11.65	10.85	0.200	0.050	1.173	

Pusdienas									
Kirbju krēmzupa	120	78	1.395	5.256	6.147	0.48		2.42	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	60	98	6.375	7.12	1.755	0.24		0.342	7.
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0.762	1.602	1.37	0.05	0.25	0.518	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		340	11.60	14.62	40.25	0.880	0.250	4.122	

Launags									
Smalkmaizīte	35	90	1.685	2.864	14.003	0.168	2.982	0.423	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Plūmes	70	34	0.42	0.14	7.14			1.12	
kopā:		219	8.51	7.00	30.14	0.168	2.982	1.543	
Diena kopā:		751	29.92	33.28	81.24	1.248	3.282	6.838	

trešdienā, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	100	87	3.84	1.832	13.11	0.1	0.2	1.92	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		191	5.71	6.28	27.28	0.100	0.200	3.020	

Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	120	51	1.983	0.485	9.644	0.228		1.101	1.
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
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	7.
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Baltie redīsi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0.414	3.121	0.473	0.015	0.015	0.005	7.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				

Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		381	18.79	15.41	40.33	0.403	0.015	5.617	

Launags

Karstmaize ar sieru un tomātiem	40	125	2.204	7.216	12.662			0.78	1;10;3;7
Banāni	60	53	0.72	0.12	12.			1.08	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		179	2.94	7.37	24.67	0	0	1.860	
Diena kopā:		750	27.43	29.05	92.28	0.503	0.215	10.497	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Auzu pārslu putra	120	112	5.322	3.18	15.714	0.12	0.12	0.972	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	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		224	7.57	8.63	29.26	0.120	0.120	1.832	

Pusdienas

Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015		2.274	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Jogurta mērce	15	13	0.58	0.646	1.279	0.015	0.075	0.012	7.
Rīsu krēms	40	86	1.241	5.643	7.425	0.019	2.	0.089	7.
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		383	8.60	17.91	45.88	1.049	6.075	4.569	

Launags

Biezpiena sacepums	60	91	11.949	1.938	6.215		0.6	0.025	1;11;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		139	12.37	2.16	17.56	0	0.600	2.005	
Diena kopā:		745	28.53	28.69	92.70	1.169	6.795	8.406	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Četru graudu pārslu putra	120	112	5.376	2.554	16.272	0.12	0.24	2.15	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				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	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		205	7.34	7.13	27.49	0.120	0.240	3.020	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	120	74	4.116	4.507	4.213	0.48		1.174	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Boloņas mērce ar cūkgāju	70	101	5.88	7.323	2.85	0.21		0.606	
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0.392	2.17	25.2	0.28		1.19	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		410	13.17	17.74	44.85	1.020	0.100	4.684	

Launags

Piena zupa ar rīsiem	120	72	3.218	1.727	11.038	0.12	1.2	0.109	7.
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		169	5.35	7.13	20.68	0.120	1.200	0.969	
Diena kopā:		784	25.86	32.00	93.02	1.260	1.540	8.673	