



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		228	6.69	8.28	31.99	0.150	0.150	0.920	
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5	1.994	3;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
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
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:		468	17.12	19.94	54.46	0.910	1.680	6.606	
Launags									
Biezpiena masa	80	102	12.478	2.725	6.902		4.		7.
Zemeņu mērce	50	26	0.32	0.16	5.598		2.5	0.64	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		185	13.32	3.22	24.91	0	6.500	3.940	
Diena kopā:		881	37.13	31.44	111.35	1.060	8.330	11.466	
otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32	0.08	0.021	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	15	51	3.72	4.02					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		247	13.99	15.57	11.55	0.320	0.080	1.181	
Pusdienas									
Kirbju krēmzupa	150	97	1.744	6.569	7.684	0.6		3.025	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	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	25	0.915	1.923	1.644	0.06	0.3	0.621	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		387	12.56	16.31	47.23	1.030	0.300	4.922	
Launags									
Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005	0.336	5.964	0.847	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Plūmes	100	48	0.6	0.2	10.2			1.6	
kopā:		323	10.37	9.93	47.21	0.336	5.964	2.447	
Diena kopā:		958	36.92	41.80	105.99	1.686	6.344	8.550	
trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		235	7.63	7.20	33.83	0.150	0.300	3.980	
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	64	2.478	0.607	12.055	0.285		1.376	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	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	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	25	53	0.689	5.201	0.789	0.025	0.025	0.009	7.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				

Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		432	20.11	17.81	46.30	0.490	0.025	6.316	

Launags

Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	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:		276	4.53	11.06	39.00	0	0	2.970	
Diena kopā:		943	32.26	36.07	119.13	0.640	0.325	13.266	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	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:		252	8.90	9.43	33.19	0.150	0.150	2.075	

Pusdienas

Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	150	256	8.095	14.037	24.03	1.522		3.41	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Jogurta mērce	20	18	0.773	0.861	1.705	0.02	0.1	0.016	7.
Rīsu krēms	40	86	1.241	5.643	7.425	0.019	2.	0.089	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		515	11.90	24.85	59.69	1.561	7.100	6.113	

Launags

Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		0.8	0.033	1;11;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		191	16.55	2.93	24.59	0	0.800	3.333	
Diena kopā:		958	37.35	37.21	117.47	1.711	8.050	11.521	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četru 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.
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:		233	8.69	7.77	31.56	0.150	0.300	3.558	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	93	5.145	5.634	5.266	0.6		1.468	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Boloņas mērce ar cūkgaļu	70	101	5.88	7.323	2.85	0.21		0.606	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
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:		495	14.56	20.29	57.20	1.270	0.120	5.610	

Launags

Piena zupa ar rīsiem	150	90	4.023	2.158	13.798	0.15	1.5	0.136	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:		187	6.15	7.56	23.44	0.150	1.500	0.996	
Diena kopā:		915	29.40	35.63	112.20	1.570	1.920	10.164	