

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1,7	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95					
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		235	8,29	7,61	32,64	0,150	0,300	3,788		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1,3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cūkgaļas gulašs	70	143	8,232	10,883	3,156	0,073		0,173	1,7	
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554		
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1,058	2,274	3,597	0,56		1,664	7,	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		416	18,51	18,05	44,48	0,903	0	3,429		
Launags										
Banānu pankūka	100	254	5,639	14,475	25,144	0,2		0,813	1,3;7	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49		
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012					
kopā:		315	6,84	16,73	33,97	0,200	0	1,303		
Diena kopā:		966	33,64	42,39	111,08	1,253	0,300	8,520		
	otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis										
Rīsu putra	150	143	4,53	3,135	23,871	0,15	0,75	0,315	7,	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95					
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Siers	20	68	4,96	5,36					7,	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		316	11,70	13,96	35,47	0,150	0,750	1,175		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1,9	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	130	286	7,746	12,966	29,992	0,442		2,422	1,9	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	60	10	0,93	0,168	1,452			0,87		
Citronu eļļas mērce	3	22	0,003	2,402	0,194	0,03	0,18	0,001		
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,	
kopā:		445	16,37	20,93	43,20	0,633	0,180	4,326		
Launags										
Siera smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0,355	4,081	0,028	1;3;7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,	
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		368	13,37	14,93	44,47	0,355	7,081	1,503		
Diena kopā:		1129	41,43	49,81	123,13	1,138	8,011	7,004		
	trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis										
Prosas biezputra	150	135	5,639	3,007	21,47	0,15	0,75	0,884	7,	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95					
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		230	7,21	7,43	33,77	0,150	0,750	1,984		
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,564	14,542	1,938	0,24		0,238	1,3	
Kartupeļu biezputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,12		2,52	7,	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0,839	2,197	1,564			0,692	7,	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,	
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		521	17,02	27,75	49,48	0,360	8,500	4,830		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,	
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155			0,336		
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					
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
kopā:		236	15,26	7,49	25,71	0	0	1,896		
Diena kopā:		986	39,48	42,67	108,96	0,510	9,250	8,710		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	130	113	4,992	2,382	17,042	0,13	0,26	2,496	1,7	
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06			1,65	1,	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		246	9,53	6,46	35,77	0,130	3,260	4,146		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15		2,38		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	60	126	8,706	8,146	4,342	0,131		0,22	1,3;7	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671		
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	70	29	0,884	2,239	1,821	0,21	0,35	0,623		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,	
kopā:		454	17,05	20,59	49,74	0,611	0,350	7,694		
Launags										
Omelete ar sieru	80	156	9,59	12,066	1,832	0,48	0,24	0,021	3;7	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Dārzenu asorti	50	9	0,458	0,1	1,528			1,109		
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		263	11,73	16,57	16,19	0,480	3,240	2,030		
Diena kopā:		964	38,31	43,62	101,69	1,221	6,850	13,870		
	piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15	0,02	1;7	
Kanēļcukurs	4	15	0,094	0,006	3,576		2,	1,062		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
kopā:		226	7,30	6,73	33,94	0,150	4,150	2,082		
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8,267	4,974	5,024	0,15		2,379	4,	
Cepta vistas gaļa	50	124	10,872	8,157	1,034	0,05		0,078		
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7	
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,24	0,06	1,425		
Ābolu dzēriens	150	38	0,134	0,264	8,716		3,75	0,87		
kopā:		438	24,19	17,88	43,34	0,590	3,810	7,902		
Launags										
"Vanīlas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8,094	9,31	9,918				7,	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		244	9,60	13,71	20,26	0	0	1,100		
Diena kopā:		907	41,09	38,32	97,55	0,740	7,960	11,084		