

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,642	0,15	0,15	1,215	1,7	
ļavārijums	5	7	0,05	0,005	1,95					
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		294	9,97	8,65	44,54	0,150	3,150	3,215		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	96	7,596	6,854	1,093	0,28		0,623		
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,48		2,04	1,	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	70	27	1,164	1,247	2,695	0,35		1,498	7,	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		554	17,70	18,34	71,37	1,260	0	8,146		
Launags										
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	90	159	11,805	5,892	14,592	0,27	2,97	0,622	1;3;7	
ļavārijums	5	7	0,05	0,005	1,95					
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		188	12,14	7,94	16,82	0,270	2,970	0,622		
Diena kopā:		1036	39,80	34,92	132,73	1,680	6,120	11,983		
	otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis										
Rīsu putra	130	124	3,926	2,717	20,688	0,13	0,65	0,273	7,	
ļavārijums	5	7	0,05	0,005	1,95					
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11	
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
kopā:		209	7,15	6,45	30,21	0,130	0,650	0,918		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	136	6,219	9,623	6,065	0,15	0,495	1,423		
Risotto ar vistas gaļu	150	208	10,107	8,697	22,067	0,225		3,082	9,	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0,753	2,925	1,679	0,035	0,21	0,655		
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369		4,5	0,801		
kopā:		428	17,32	21,42	41,18	0,410	5,205	5,961		
Launags										
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7	
Kakao dzēriens	150	34	1,691	1,79	2,624			0,638	7,	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8		
kopā:		355	10,79	16,04	41,15	0	2,000	3,488		
Diena kopā:		991	35,26	43,92	112,54	0,540	7,855	10,367		
	trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	130	91	4,628	2,22	13,706	0,13	0,13	1,344	7,	
ļavārijums	5	7	0,05	0,005	1,95					
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	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					
kopā:		180	6,52	6,81	23,96	0,130	0,130	2,014		
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	70	129	7,788	8,581	5,08	0,133		0,791	1;3;7	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419		
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,785	0,025	1,025	0,004	1;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:		509	14,97	22,05	61,04	0,448	6,375	7,357		
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	1;7	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Siers	20	68	4,96	5,36					7,	
kopā:		295	11,01	12,10	35,63	0,150	1,500	4,582		
Diena kopā:		984	32,50	40,96	120,64	0,728	8,005	13,953		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	70	90	6,824	5,987	1,63	0,28	0,07	0,019	3,7
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	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		180	8,83	10,45	11,99	0,280	0,070	1,119	
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Vistas gaļas gulašs	70	106	6,773	6,948	3,81	0,07		0,497	
Vārtī griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0,885	2,239	2,748	0,07	0,105	1,808	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444		9,	1,056	
kopā:		423	12,31	17,71	53,00	0,415	9,105	7,052	
Launags									
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2				1;3;7
Auglis	80	45	0,632	0,2	9,76			0,56	
Jogurts	100	90	3,3	2,	14,7				7,
kopā:		328	5,98	10,90	50,66	0	0	0,560	
Diena kopā:		930	27,13	39,07	115,65	0,695	9,175	8,731	

piektdiena, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	130	117	4,887	2,606	18,607	0,13	0,65	0,766	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,
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0,458	0,1	1,528			1,109	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		253	7,27	8,79	36,95	0,130	3,650	2,775	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	112	6,773	8,749	1,665	0,15		0,895	1;3
Cepta zivs mājas gaumē	50	126	9,299	6,624	7,196	0,05		0,023	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,12		2,52	7,
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1,205	2,687	5,411	0,28		1,478	7,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		465	22,48	19,69	48,11	0,600	0,750	7,234	
Launags									
Biezpiens	50	49	9,5	0,25	2,				7,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		205	12,78	8,80	18,37	0	0	1,240	
Diena kopā:		923	42,53	37,28	103,44	0,730	4,400	11,249	