

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 19.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		306	12.83	9.17	43.86	0.150	0.750	0.990	
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	150	117	4.553	7.872	7.005	0.6	0.3	1.219	
Kreņķums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	170	314	15.227	12.193	35.988	0.68		1.33	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	41	0.776	3.122	2.406	0.06	0.12	1.586	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		534	22.48	24.51	55.90	1.340	0.420	5.235	
Launags									
Zāļu tēja	150								
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.567	13.25			0.875	1;10;3;7
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		242	7.85	11.87	25.65	0	0	4.175	
Diena kopā:		1083	43.16	45.55	125.41	1.490	1.170	10.400	
Tuesday, 20.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	146	6.652	3.975	21.14	0.15	1.5	1.215	1;7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		396	14.09	21.33	38.04	0.150	1.500	1.890	
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	150	94	1.581	6.52	7.107	0.6		2.519	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0.8	2.162	5.226	0.04		0.35	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	60	73	5.182	4.7	2.185	0.06	0.06	0.317	1.
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0.773	1.381	3.536			1.931	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
kopā:		356	10.66	14.98	44.32	0.800	0.060	5.699	
Launags									
Biezpiena plācenītis	80	174	14.389	5.241	16.93		5.6	0.017	1;3;7
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		245	14.99	5.55	33.23	0	5.600	3.317	
Diena kopā:		996	39.74	41.85	115.59	0.950	7.160	10.906	
Wednesday, 21.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biežputra	150	175	7.788	3.133	29.19	0.15		3.469	7.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Zāļu tēja	150								
kopā:		281	9.18	8.29	42.95	0.150	0	4.369	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15		1.038	1;3
Cūkgaļas stroganovs	70	124	9.478	7.879	5.733	0.21		0.114	7.
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	

Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.12		1.44	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		413	21.04	14.19	52.05	0.580	0	4.748	

Launags

Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
Zaļu tēja	150								
kopā:		198	3.43	7.29	30.00	0	0	2.735	
Diena kopā:		893	33.66	29.77	125.01	0.730	0	11.852	

Thursday, 22.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Miežu putraimu biezputra	150	165	6.275	2.654	29.116	0.15		3.801	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Zaļu tēja	150								
kopā:		257	8.22	7.19	40.33	0.150	0	4.671	

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	50	125	9.818	8.169	2.914	0.05		0.217	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	120	87	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Piena mērce ar dillēm	50	37	1.429	1.286	4.798	0.2		0.241	7.
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	19	0.787	1.321	1.342	0.12		0.568	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābolu sulas dzēriens	150	40	0.09		9.99				
kopā:		454	17.74	18.39	54.62	0.940	1.200	7.119	

Launags

Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Sēklu maize	15	43	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Apelsīni	100	39	1.	0.2	8.3			1.6	
Zaļu tēja	150								
kopā:		195	14.76	7.00	18.29	0	0	2.245	
Diena kopā:		906	40.72	32.59	113.24	1.090	1.200	14.035	

Friday, 23.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	115	8.429	8.136	1.965	0.08		0.021	3;7
Sēklu maize	15	43	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
Zaļu tēja	150								
kopā:		201	11.59	12.69	10.08	0.080	0	0.816	

Pusdienas

Plovs ar cūkgaļu	180	351	13.882	13.122	44.297	0.72		2.152	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Kakao putukrējums	30	105	0.853	9.67	3.739		2.4	0.274	7.
Zemeņu mērce	80	35	0.48	0.24	7.292		4.	0.96	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		582	17.84	25.88	68.66	0.780	7.000	6.219	

Launags

Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046			0.702	7.
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Gurķi	10	1	0.06	0.02	0.18			0.05	
kopā:		203	7.40	5.73	30.45	0	0	1.622	
Diena kopā:		986	36.83	44.29	109.19	0.860	7.000	8.657	