Nedēļas ēdienkarte

Grupa BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 26.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	120	109	5.376	2.554	16.272	0.12	0.24	2.15	1;7
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Zāļu tēja	120								
kopā:		**227**	**7.61**	**8.79**	**29.86**	**0.120**	**0.240**	**3.010**	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	120	49	2.84	1.703	5.48	0.36		1.451	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.266	8.656	2.528	0.072		0.652	1.
Vārītas pērļu grūbas	100	92	2.668	0.385	19.525	0.1		1.265	1.
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.1	0.05	1.188	
Rudzu maize	10	25	0.86	0.14	5.02			0.55	1.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		**338**	**14.54**	**14.47**	**37.01**	**0.632**	**0.050**	**5.106**	
Launags									
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Krēmsiers	30	61	2.16	5.34	0.99				7.
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	120								
kopā:		**170**	**5.17**	**6.21**	**23.12**	**0**	**0**	**4.535**	
Diena kopā:		**735**	**27.32**	**29.47**	**89.98**	**0.752**	**0.290**	**12.651**	

Tuesday, 27.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Mannā biezputra	100	76	3.515	1.503	12.117	0.1	0.1	0.013	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Kliju maize	10	26	1.21	0.27	4.73			0.58	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**255**	**11.27**	**9.91**	**30.54**	**0.100**	**2.600**	**1.921**	
Pusdienas									
Vistas fileja krējuma glazūrā	40	87	10.126	4.957	0.451	0.16		0.011	10;3;7
Vārīti rīsi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323	
Piena mērce mājas gaumē	20	17	0.655	1.072	1.28	0.08		0.06	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	50	21	0.71	1.598	1.458	0.1	0.25	0.62	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	20	77	1.276	5.016	6.815		1.42	0.418	1;7
Zemeņu mērce	60	26	0.36	0.18	5.469		3.	0.72	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		**311**	**14.75**	**12.99**	**33.75**	**0.410**	**4.670**	**2.152**	
Launags									
Cepti kartupeļi	80	115	2.368	3.718	17.523	0.08		2.486	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0.414	3.121	0.473	0.015	0.015	0.005	7.
Gurķi	70	9	0.42	0.14	1.26			0.35	
Zāļu tēja	120								
kopā:		**155**	**3.20**	**6.98**	**19.26**	**0.095**	**0.015**	**2.841**	
Diena kopā:		**720**	**29.22**	**29.87**	**83.55**	**0.605**	**7.285**	**6.914**	

Wednesday, 28.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	100	92	4.096	2.032	13.72	0.1	0.2	1.808	1;7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	120								

kopā:		**290**	**5.68**	**18.77**	**24.72**	**0.100**	**0.200**	**2.908**	
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	100	53	2.856	2.195	5.446	0.4		1.186	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Boloņas mērce ar puraviem	50	50	4.802	2.722	1.558	0.2		0.434	1.
Vārīta pasta - makaroni	70	119	3.918	1.241	23.091	0.28			1.
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	60	14	0.495	0.724	1.325	0.12		0.478	
Ābolu sulas dzēriens	120	32	0.072		7.992				
kopā:		**279**	**12.29**	**7.88**	**39.63**	**1.000**	**0**	**2.098**	
Launags									
Biezpiena sacepums	60	104	10.817	1.509	11.782		6.6	0.025	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120								
kopā:		**170**	**11.32**	**1.71**	**27.02**	**0**	**6.600**	**2.005**	
Diena kopā:		**739**	**29.29**	**28.36**	**91.37**	**1.100**	**6.800**	**7.011**	

Thursday, 29.October	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	130	77	3.695	1.833	11.623	0.13	1.3	0.332	1;7
Kliju maize	10	26	1.21	0.27	4.73			0.58	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
kopā:		**192**	**8.66**	**10.25**	**16.57**	**0.130**	**1.300**	**0.912**	
Pusdienas									
Lēcu dārzeņu biezzeņzupa	100	59	3.197	1.968	7.15	0.4		1.671	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1.17	0.615	7.71	0.015		0.57	1.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	120	165	6.227	9.928	12.386	0.36		2.235	7.
Marinēti gurķi	50	7	0.25		1.5				
Augļu ogu dzēriens bez cukura	150	14	0.142	0.148	2.889			0.686	
kopā:		**288**	**10.99**	**12.66**	**31.64**	**0.775**	**0**	**5.162**	
Launags									
Auzu pārslu putra	150	146	6.652	3.975	21.14	0.15	1.5	1.215	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kefīrs ar banāniem un zemenēm	150	85	3.655	2.211	12.321			0.869	7.
kopā:		**268**	**10.34**	**10.31**	**33.68**	**0.150**	**1.500**	**2.084**	
Diena kopā:		**748**	**29.98**	**33.22**	**81.89**	**1.055**	**2.800**	**8.158**	

Friday, 30.October	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Omlete	60	75	5.849	5.132	1.397	0.24		0.016	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120								
kopā:		**168**	**7.86**	**9.54**	**12.94**	**0.240**	**0**	**0.916**	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	120	54	1.688	3.538	3.716	0.12	2.4	1.213	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	60	111	5.933	8.903	1.965	0.18		0.553	1.
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0.561	2.34	1.304			0.614	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		**366**	**12.57**	**16.63**	**41.40**	**0.400**	**2.400**	**4.536**	
Launags									
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	120								
kopā:		**228**	**6.51**	**8.77**	**30.50**	**0**	**0**	**2.560**	
Diena kopā:		**762**	**26.94**	**34.93**	**84.83**	**0.640**	**2.400**	**8.012**	