Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 5.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	136	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	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	150								
kopā:		**229**	**8.67**	**7.73**	**31.55**	**0.150**	**0.300**	**3.558**	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	85	5.148	4.122	6.672	0.6		1.624	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6.716	2.128	39.585	0.48			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.758	1.919	1.561	0.18	0.3	0.534	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābolu sulas dzēriens	150	40	0.09		9.99				
kopā:		**502**	**19.54**	**16.33**	**69.65**	**1.500**	**0.300**	**3.777**	
Launags									
Sēklu maize	15	43	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**138**	**2.26**	**5.42**	**20.08**	**0**	**0**	**4.095**	
Diena kopā:		**869**	**30.46**	**29.47**	**121.28**	**1.650**	**0.600**	**11.430**	

Tuesday, 6.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	150	90	4.023	2.158	13.798	0.15	1.5	0.136	7.
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
kopā:		**239**	**9.05**	**12.15**	**23.71**	**0.150**	**1.500**	**1.036**	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.15		1.033	1;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.07		0.173	1;7
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
kopā:		**443**	**17.19**	**18.26**	**52.45**	**0.460**	**0.060**	**5.118**	
Launags									
Saldā biezpiena masa	90	129	9.824	6.527	7.148		4.5		7.
Zemeņu mērce	90	40	0.54	0.27	8.204		4.5	1.08	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**224**	**10.86**	**7.10**	**27.75**	**0**	**9.000**	**4.380**	
Diena kopā:		**906**	**37.10**	**37.51**	**103.91**	**0.610**	**10.560**	**10.534**	

Wednesday, 7.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	150	175	7.788	3.133	29.19	0.15		3.469	7.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**366**	**16.22**	**11.70**	**49.68**	**0.150**	**0**	**4.414**	

Pusdienas

Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas teftelis	50	111	6.988	6.778	5.402			0.289	1;3;7
Vārīti kartupeļi	120	87	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0.501	4.075	2.579			0.032	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
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:		**429**	**14.98**	**19.58**	**47.64**	**0.840**	**0.600**	**8.606**	

Launags

Jogurta un zemeņu kokteilis	200	149	6.016	3.288	23.444		8.	0.832	7.
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		**236**	**7.22**	**3.49**	**43.44**	**0**	**8.000**	**2.632**	
Diena kopā:		**1031**	**38.42**	**34.77**	**140.76**	**0.990**	**8.600**	**15.652**	

Thursday, 8.October	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	146	6.652	3.975	21.14	0.15	1.5	1.215	1;7
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	15	43	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**324**	**14.75**	**11.42**	**41.24**	**0.150**	**1.500**	**1.860**	
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	150	101	1.857	7.4	6.718	0.6		1.699	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Plovs ar vistas gaļu	180	344	12.816	10.115	49.724	0.72		2.228	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0.818	1.922	2.492	0.18	0.12	1.586	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
kopā:		**506**	**16.35**	**19.86**	**64.70**	**1.510**	**0.120**	**6.013**	
Launags									
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**151**	**7.11**	**9.99**	**8.22**	**0**	**0**	**1.120**	
Diena kopā:		**981**	**38.20**	**41.27**	**114.15**	**1.660**	**1.620**	**8.993**	

Friday, 9.October	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	1;7
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150								
kopā:		**236**	**7.53**	**7.38**	**34.30**	**0.150**	**0.300**	**3.612**	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	70	123	11.529	7.297	3.037			0.092	1;7
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6.716	2.128	39.585	0.48			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	27	0.858	1.689	1.865	0.06		1.127	7.
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:		**480**	**25.32**	**15.67**	**59.28**	**1.140**	**0**	**3.942**	
Launags									
Cepti kartupeļi	120	172	3.552	5.578	26.285	0.12		3.73	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Zāļu tēja	150								
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		**249**	**4.35**	**7.88**	**39.13**	**0.120**	**0**	**7.030**	
Diena kopā:		**965**	**37.20**	**30.93**	**132.71**	**1.410**	**0.300**	**14.584**	