

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 12.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	120	108	4.511	2.405	17.176	0.12	0.6	0.707	7.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7.
Zāļu tēja	120								
kopā:		236	7.08	9.56	30.89	0.120	0.600	1.867	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	120	48	1.656	2.623	4.398	0.12		2.634	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	50	95	5.754	6.99	2.248	0.102		0.224	1;7;9
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Kīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0.818	0.728	1.506			0.64	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābolu sulas dzēriens	150	40	0.09		9.99				
kopā:		357	12.42	12.10	49.96	0.312	0	5.548	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	40	43	6.944	0.98	1.548				7.
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Apelsīni	60	23	0.6	0.12	4.98			0.96	
Zāļu tēja	120								
kopā:		158	9.40	7.28	13.93	0	0	1.830	
Diena kopā:		751	28.90	28.93	94.78	0.432	0.600	9.245	

Tuesday, 13.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	120	110	4.296	2.028	18.905	0.12	0.6	0.252	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	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120								
kopā:		207	6.00	7.12	30.09	0.120	0.600	0.897	
Pusdienas									
Zivju zupa	120	51	3.502	2.611	3.41	0.48		1.5	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	110	126	7.613	6.931	8.13	0.11		2.245	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	50	26	0.397	2.1	1.227			0.379	
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:		265	13.42	12.96	23.22	0.590	0	5.224	
Launags									
Mannā putra	80	61	2.822	1.23	9.49	0.08	0.08	0.01	1;7
Zemeņu ķīselis	80	21	0.142	0.066	4.87		2.	0.256	
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		264	10.56	5.50	43.36	0.080	2.080	2.066	
Diena kopā:		736	29.99	25.58	96.67	0.790	2.680	8.187	

Wednesday, 14.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	120	71	3.411	1.692	10.729	0.12	1.2	0.306	1;7
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
kopā:		178	5.96	8.04	20.77	0.120	1.200	1.541	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	100	71	2.938	3.878	6.062	0.1		2.408	9.

Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Titara gaļas kotlete	45	90	8.427	4.367	4.039			0.464	1;11;3
Vārīti risi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	30	0.294	2.717	1.119	0.03		0.021	1;7
Biešu salāti ar krējumu	50	33	0.86	1.544	3.865	0.2		1.056	7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsiniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.096	
kopā:		400	16.69	14.00	51.48	0.430	0	5.607	

Launags

Olu siera pastēte	30	63	4.543	4.777	0.285	0.03		0.013	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Zāļu tēja	120								
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
kopā:		149	6.40	5.38	18.01	0.030	0	2.753	
Diena kopā:		727	29.06	27.41	90.26	0.580	1.200	9.901	

Thursday, 15.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Miežu putraimu biezputra	100	110	4.183	1.769	19.411	0.1		2.534	1;7
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Ievārījums	15	24	0.15	0.015	5.85				
Zāļu tēja	120								
kopā:		226	6.19	7.96	32.66	0.100	0	3.404	

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	120	109	5.015	7.706	5.037	0.12	0.36	1.272	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Vārīta pasta - makaroni	70	119	3.918	1.241	23.091	0.28			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Rudzu maize	15	37	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		361	14.94	16.12	39.01	0.520	0.660	3.897	

Launags

Biezpiena sacepums ar ķirbi	50	83	8.182	1.093	10.049		5.1	0.239	1;11;3;7
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120								
kopā:		137	8.78	3.27	17.93	0	5.100	2.219	
Diena kopā:		724	29.91	27.36	89.61	0.620	5.760	9.520	

Friday, 16.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	20	75	1.44	0.76	14.8			1.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		258	9.04	4.96	43.80	0	0	2.960	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar rīsiem	100	87	4.544	4.348	7.443	0.1		0.628	
Maltas cūkgaļas šņicele	50	148	8.312	9.786	6.582			0.477	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	80	68	2.166	0.762	12.65	0.16		1.68	7.
Kāju burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.776	1.31	3.573	0.06	0.06	1.809	7.
Rudzu maize	15	37	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Augļu ogu dzēriens bez cukura	120	11	0.113	0.119	2.311			0.549	
kopā:		381	17.20	16.54	40.09	0.320	0.060	5.968	

Launags

Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120								
kopā:		115	3.71	4.18	15.59	0	0	3.000	
Diena kopā:		754	29.95	25.67	99.47	0.320	0.060	11.928	