

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 19.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	100	92	3.58	1.69	15.754	0.1	0.5	0.21	7.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	10	23	0.63	0.1	4.8			0.45	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		249	10.73	8.28	33.59	0.100	0.500	0.660	
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	120	93	3.642	6.298	5.604	0.48	0.24	0.975	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	100	185	8.957	7.173	21.17	0.4		0.782	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	34	0.646	2.601	2.005	0.05	0.1	1.321	
Udens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		325	13.44	17.11	29.19	0.930	0.340	3.078	
Launags									
Zāļu tēja	120								
Karstmaize ar sieru	35	131	5.145	8.097	9.275			0.612	1;10;3;7
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		186	5.65	8.40	21.68	0	0	3.912	
Diena kopā:		760	29.81	33.78	84.45	1.030	0.840	7.650	
Tuesday, 20.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	97	4.435	2.65	14.093	0.1	1.	0.81	1;7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Saldskābmaize	10	23	0.63	0.1	4.8			0.45	1.
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		336	11.56	19.95	28.60	0.100	1.000	1.260	
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	100	62	1.054	4.346	4.738	0.4		1.68	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	5	22	0.4	1.081	2.613	0.02		0.175	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	60	73	5.182	4.7	2.185	0.06	0.06	0.317	1.
Vārīti rīsi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0.773	1.381	3.536			1.931	
Udens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.096	
kopā:		268	9.04	11.66	31.52	0.550	0.060	4.522	
Launags									
Biezpiena plācenītis	50	108	8.993	3.276	10.581		3.5	0.01	1;3;7
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120								
kopā:		158	9.39	3.47	21.92	0	3.500	1.990	
Diena kopā:		762	29.99	35.08	82.04	0.650	4.560	7.772	
Wednesday, 21.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biežputra	120	140	6.23	2.507	23.352	0.12		2.775	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	120								
kopā:		246	7.63	7.67	37.12	0.120	0	3.675	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	120	68	5.077	2.885	5.263	0.12		0.83	1;3
Cūkgaļas strogonovs	60	106	8.124	6.753	4.914	0.18		0.098	7.
Vārīti griķi	60	66	1.485	0.317	14.375	0.06		0.634	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.1		1.2	

Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		327	17.25	11.81	39.37	0.460	0	3.862	

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	
Zāļu tēja	120								
kopā:		198	3.43	7.29	30.00	0	0	2.735	
Diena kopā:		772	28.31	26.77	106.48	0.580	0	10.272	

Thursday, 22.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Miežu putrainu biezputra	120	132	5.02	2.123	23.293	0.12		3.041	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	120								
kopā:		224	6.97	6.66	34.51	0.120	0	3.911	

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	120	69	0.961	4.968	5.191	0.36	0.96	1.857	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	40	100	7.854	6.535	2.331	0.04		0.174	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	120	87	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Piena mērce ar dillēm	40	29	1.143	1.029	3.839	0.16		0.193	7.
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	16	0.656	1.101	1.118	0.1		0.473	
Ābolu sulas dzēriens	120	32	0.072		7.992				
kopā:		343	13.38	14.76	39.52	0.780	0.960	5.368	

Launags

Biezpiens ar krējumu	40	43	6.944	0.98	1.548				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	
Zāļu tēja	120								
kopā:		163	9.55	6.27	17.13	0	0	2.245	
Diena kopā:		730	29.89	27.69	91.16	0.900	0.960	11.524	

Friday, 23.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	50	72	5.268	5.085	1.228	0.05		0.013	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	
Zāļu tēja	120								
kopā:		158	8.43	9.64	9.34	0.050	0	0.808	

Pusdienas

Plovs ar cūkgaļu	150	292	11.568	10.935	36.914	0.6		1.794	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Kakao putukrējums	20	70	0.569	6.447	2.493		1.6	0.182	7.
Zemeņu mērce	60	26	0.36	0.18	5.469		3.	0.72	
Rudzu maize	15	37	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		466	14.68	20.33	55.65	0.660	5.200	5.254	

Launags

Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4.128	2.121	17.284			0.526	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:		168	6.02	5.02	24.69	0	0	1.446	
Diena kopā:		793	29.14	34.98	89.68	0.710	5.200	7.508	