

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 26.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	150	136	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	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	150								
kopā:		255	8.96	9.43	33.92	0.150	0.300	3.548	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	62	3.55	2.128	6.85	0.45		1.814	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	120	111	3.201	0.462	23.43	0.12		1.518	1.
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 citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		402	16.79	15.63	48.16	0.762	0.060	6.509	
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	150								
kopā:		170	5.17	6.21	23.12	0	0	4.535	
Diena kopā:		826	30.92	31.27	105.20	0.912	0.360	14.592	
Tuesday, 27.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7
Kaņēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		306	13.64	10.79	38.96	0.150	2.650	2.218	
Pusdienas									
Vistas fileja krējuma glazūrā	60	130	15.189	7.435	0.676	0.24		0.016	10;3;7
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1.637	2.68	3.2	0.2		0.15	1;7
Kiņas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.12	0.3	0.744	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	30	116	1.914	7.524	10.222		2.13	0.628	1;7
Zemeņu mērce	80	35	0.48	0.24	7.292		4.	0.96	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		466	22.38	20.03	49.19	0.660	6.430	2.960	
Launags									
Cepti kartupeļi	120	172	3.552	5.578	26.285	0.12		3.73	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	7.
Gurķi	70	9	0.42	0.14	1.26			0.35	
Zāļu tēja	150								
kopā:		244	4.80	11.96	28.49	0.150	0.030	4.091	
Diena kopā:		1016	40.81	42.78	116.64	0.960	9.110	9.269	
Wednesday, 28.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	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	150								

kopā:		336	7.72	19.79	31.58	0.150	0.300	3.812	
Pusdienas									
Zivju zupa ar risiem	150	79	4.283	3.292	8.168	0.6		1.779	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Boloņas mērce ar puraviem	60	60	5.762	3.267	1.87	0.24		0.52	1.
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6.716	2.128	39.585	0.48			1.
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	60	14	0.495	0.724	1.325	0.12		0.478	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābolu sulas dzēriens	150	40	0.09		9.99				
kopā:		458	19.22	10.69	71.20	1.440	0	3.877	
Launags									
Biezpiena sacepums	70	122	12.619	1.76	13.746		7.7	0.029	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		209	13.32	2.08	33.95	0	7.700	3.329	
Diena kopā:		1003	40.26	32.56	136.72	1.590	8.000	11.018	

Thursday, 29.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
kopā:		230	10.43	10.80	23.09	0.150	1.500	1.542	
Pusdienas									
Lēcu dārzeņu biezenzupa	150	89	4.796	2.951	10.725	0.6		2.507	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1.17	0.615	7.71	0.015		0.57	1.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	200	275	10.378	16.546	20.644	0.6		3.725	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:		427	16.74	20.26	43.47	1.215	0	7.488	
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.
Kefirs 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:		925	37.51	41.37	100.24	1.515	3.000	11.114	

Friday, 30.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	100	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	30	16	1.08	0.12	2.58				
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:		198	10.17	11.29	14.26	0.320	0	0.921	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	130	6.922	10.387	2.292	0.21		0.645	1.
Vārīti griķi	140	155	3.465	0.739	33.541	0.14		1.478	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565			0.737	
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:		449	15.09	19.68	52.54	0.500	3.000	5.476	
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	150								
kopā:		228	6.51	8.77	30.50	0	0	2.560	
Diena kopā:		875	31.77	39.73	97.31	0.820	3.000	8.957	