

Grupa BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 25.jūnijs									
Brokastis									
Mannā biezputra	150	92	4,218	1,8036	14,5402	0,0001	0,0001	0,0156	1;7
Kaņēlcukurs	5	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Prjaniķis	25	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		284,355	8,83	7,121	45,069	0,	0,	2,456	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	164	9,4084	12,4374	3,6072	0,0001	0	0,1976	
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	30	0,7587	1,9191	2,3557	0,0001	0,0001	1,5495	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		346,585	13,251	17,108	34,396	0,	0,001	3,062	
Launags									
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu""									
(glazētas)"	30	100	2,13	0,93	20,16	0	0	1,41	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		294,604	7,932	4,302	54,429	0	0	2,11	
Diena kopā :		1055,213	39,442	37,14	139,318	0,001	0,001	8,238	
trešdiena, 26.jūnijs									
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5,6385	3,0068	21,4695	0,0001	0,0008	0,8835	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	20	9	0,42	0,14	1,26	0	0	0,35	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		267,167	9,941	7,459	39,029	0,	0,001	2,374	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3
Kartupeļu biezputra	120	101	3,2484	1,143	18,9744	0,0001	0	2,52	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,8651	5,3334	0,0002	0	1,44	
Biezpiena masa	50	75	7,3391	1,0857	8,8333	0	0,0052	0,0165	1;11;3;7
Ogu ķīselis	90	10	0,252	0,126	1,7325	0	0	0,504	
Kopā:		445,512	22,378	18,777	45,467	0,001	0,005	4,718	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kafijas dzēriens	150	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Kopā:		284,104	9,672	14,252	28,119	0	0	1,75	
Diena kopā :		996,784	41,991	40,489	112,615	0,001	0,006	8,842	
ceturtdiena, 27.jūnijs									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6,144	3,048	20,5794	0,0001	0,0003	2,712	1;7
levārijums	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		265,492	7,726	11,66	31,159	0,	0,	3,812	

Vistas gaļas zupa									
ar nūdelēm	150	85	6,3464	3,6062	6,5785	0,0001	0	1,0377	1;3
Zivju kotlete	60	120	10,7886	7,0759	3,0582	0,0003	0	0,2533	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Saldā krējuma									
mērce ar ķiploku	20	21	0,1549	2,1066	0,4705	0	0	0,0136	1;7
Gurķi ar krējumu	60	30	0,6	2,496	1,188	0	0	0,24	7
Abolu sulas									
dzēriens	150	52	0,075	0	12,816	0	0,0045	0	
Kopā:		419,336	21,145	15,444	47,643	0,001	0,005	4,884	
Launags									
Biezpiens ar									
krējumu	60	54	8,68	1,225	1,935	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
Blenderētas									
zemenes	20	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	
Zāļu tēja	150	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0	0	
Bumbiers	70	19	0,9328	0,2162	3,0728	0	0	2,3883	9
Kopā:		256,699	13,487	12,497	22,22	0	0	4,	
Diena kopā :		951,174	41,019	40,407	104,132	0,001	0,005	10,119	

Nedēļas Ēdienkarte

BGL

Grupa

BD 3-6

Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-----------	-------------------------------	--------------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

otrdiena, 25.jūnijs

Brokastis

Griķu biezputra								
bez piena	150	157	1,926	2,148	32,544	0,0008	0	0,768
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Zāļu tēja	150	76	0,5283	2,0895	13,7268	0	0	0,6384
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0
Kopā:		398,616	6,959	13,41	62,544	0,001	0,002	1,444

Pusdienas

Svaigu kāpostu								
zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798
Sautēta cūkgaļa ar								
dārzeņiem	80	164	9,4084	12,4374	3,6072	0,0001	0	0,1976
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544
Kāpostu gurķu								
salāti ar zaļumiem								
un eļļu	60	30	0,7587	1,9191	2,3557	0,0001	0,0001	1,5495
Augļu un ogu								
dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218
Kopā:		382,805	12,334	12,525	53,88	0,001	0,001	3,543

Launags

BL piens	150	105	2,25	6,9	7,65	0	0	0
"Kukurūzas pārslu								
sausās brokastis								
"Milzu"								
(glazētas)"	30	100	2,13	0,93	20,16	0	0	1,41
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
Kopā:		264,604	5,232	8,202	40,029	0	0	2,11
Diena kopā :		1046,025	24,526	34,138	156,453	0,002	0,003	7,097

trešdiena, 26.jūnijs

Brokastis

Prosas biezputra								
bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Vegāniskais siers								
smēriņš	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26	0	0	0,35
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
Kopā:		244,229	3,048	8,531	48,701	0,001	0	1,622

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	80	257	15,2707	18,5262	7,2461	0,0001	0	0,0254
Vārīti griķi	120	86	2,4618	0,1335	18,0074	0,0004	0	2,6791
Biešu salāti ar								
ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,8651	5,3334	0,0002	0	1,44
Ābolu ķīselis								
biezais	100	126	0,938	1,924	25,89	0	0	1,344
Piens BL	100	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
Kopā:		546,38	19,646	22,464	65,132	0,001	0	5,489

Launags

Vegāniskais siers								
Gouda	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
Kopā:		220,779	0,94	10,141	30,609	0,	0	0,7
Diena kopā :		1011,388	23,633	41,135	144,442	0,002	0	7,811

ceturtdiena, 27.jūnijs
Brokastis

Kukurūzas

biezputra bez

piena	200	196	3,532	3,192	39,204	0,001	0	2,632
-------	-----	-----	-------	-------	--------	-------	---	-------

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
------------------	----	----	--------	--------	-------	--------	---	---

Margarīns

sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
--------------	---	----	---	----	---	---	---	---

Gurķis	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2
--------	----	---	-----	------	------	---	---	-----

Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
-----------	-----	---	--------	--------	--------	---	---	---

Kopā:		304,493	3,882	8,323	53,933	0,001	0	2,832
-------	--	---------	-------	-------	--------	-------	---	-------

Pusdienas

Kabaču pupiņu

zupa ar dārzeņiem	150	65	2,5283	3,0479	6,6925	0,0003	0	2,7416	9
-------------------	-----	----	--------	--------	--------	--------	---	--------	---

Maltās gaļas

mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865
-------	-----	-----	--------	---------	--------	--------	---	-------

Vārīti bezglutēna

makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,0001	0	0,63
----------	-----	-----	-------	-------	-------	--------	---	------

Burkānu salāti ar

eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436
------	----	----	-------	--------	--------	--------	--------	--------

Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05
-----------------	-----	----	--------	--------	-------	---	-------	------

Kopā:		460,495	13,585	21,152	52,797	0,001	0,004	7,63
-------	--	---------	--------	--------	--------	-------	-------	------

Launags

Bezglutēna

pankūkas	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3
----------	----	-----	------	-------	-------	---	---	------	---

levārījums	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0
------------	---	----	------	-------	------	---	---	---

Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
-------	-----	----	------	------	------	---	---	-----

Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
-----------	-----	---	--------	--------	--------	---	---	---

Kopā:		344,304	4,702	14,022	48,409	0	0	1,54
-------	--	---------	-------	--------	--------	---	---	------

Diena kopā :		1109,292	22,169	43,498	155,139	0,002	0,004	12,002
---------------------	--	-----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------

piektdiena, 28.jūnijs
Brokastis

Rīsu biezputra bez

piena	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0008	0	0,315
-------	-----	-----	--------	------	---------	--------	---	-------

Margarīns

sviestmaizēm	10	72	0	8,	0	0	0	0
--------------	----	----	---	----	---	---	---	---

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
------------------	----	----	--------	--------	-------	--------	---	---

Margarīns

sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
--------------	---	----	---	----	---	---	---	---

Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
-----------	-----	---	--------	--------	--------	---	---	---

Kopā:		332,579	1,807	15,011	46,992	0,001	0	0,315
-------	--	---------	-------	--------	--------	-------	---	-------

Pusdienas

Vistas gaļas zupa

ar nūdelēm	150	61	3,3116	1,9092	7,4764	0,0001	0	0,8653
------------	-----	----	--------	--------	--------	--------	---	--------

Zivju kotlete	60	94	13,8987	3,3776	1,833	0,0006	0	0,0025	4
---------------	----	----	---------	--------	-------	--------	---	--------	---

Vārīti griķi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339
--------------	-----	-----	------	-------	--------	--------	---	-------

Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0
-------------	----	----	--------	--------	--------	---	---	---

Gurķu salāti ar

zaļumiem un eļļu	70	22	0,5002	1,5488	1,4298	0,0001	0	0,4365
------------------	----	----	--------	--------	--------	--------	---	--------

Ābolu sulas

dzēriens	150	52	0,075	0	12,816	0	0,0045	0
----------	-----	----	-------	---	--------	---	--------	---

Kopā:		355,372	20,991	7,276	50,275	0,001	0,005	4,643
-------	--	---------	--------	-------	--------	-------	-------	-------

Launags

Vārīta ola	50	33	3,54	2,1	0,03	0	0	0
------------	----	----	------	-----	------	---	---	---

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
------------------	----	----	--------	--------	-------	--------	---	---

Margarīns

sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
--------------	---	----	---	----	---	---	---	---

Tēja	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512
------	-----	-----	--------	-------	---------	---	---	--------

Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0
----------------	---	---	---	---	-------	---	-------	---

Bumbiers	70	19	0,9328	0,2162	3,0728	0	0	2,3883	9
----------	----	----	--------	--------	--------	---	---	--------	---

Kopā:		262,811	5,264	10,071	37,591	0,	0,002	3,24
-------	--	---------	-------	--------	--------	----	-------	------

Diena kopā :		950,762	28,062	32,358	134,858	0,002	0,007	8,198
---------------------	--	----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------