

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 10.jūnijs									
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5,2912	2,3062	17,7934	0,0001	0,0001	0,0188	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0,1175	0,0075	4,47	0	0,0025	1,3275	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		214,128	7,316	6,966	29,598	0,	0,003	2,216	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu									
zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,4084	12,4374	3,6072	0,0001	0	0,1976	1;7
Biešu salāti ar									
krējumu	60	43	1,0326	2,3034	4,638	0,0003	0	1,2666	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Kopā:		503,684	17,449	24,376	52,687	0,001	0	6,211	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3
Krējuma mērce	20	19	0,7794	0,9427	1,7921	0	0,0001	0,0158	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Ābols	80	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		318,157	10,377	14,865	34,156	0	0,	2,516	
Diena kopā :		1035,969	35,141	46,207	116,441	0,001	0,003	10,943	
otrdiena, 11.jūnijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	141	6,6525	3,975	19,7922	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levārtjums	10	14	0,1	0,01	3,9	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
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		288,362	8,603	8,412	47,424	0,	0,002	2,475	
Pusdienas									
Biešu zupa ar									
kartupeļiem un									
gaļu	150	136	6,2194	9,6227	6,0655	0,0001	0,0005	1,4225	
Plovs ar vistas									
gaļu	180	313	12,1367	10,0318	42,9025	0,0007	0	2,1346	
Balto redīsu un									
gurķu salāti ar									
krējumu	60	26	0,7194	1,8834	1,3404	0	0	0,5928	7
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
Kopā:		513,22	19,209	21,802	59,024	0,001	0,004	5,02	
Launags									
Pankūkas	80	152	4,4383	8,684	13,6862	0,0001	0,0004	2,579	3,7
levārtjums	15	52	1,85	4,45	1,075	0	0	0	7
Piens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Kopā:		362,866	14,282	17,987	35,504	0,	0,002	4,373	
Diena kopā :		1164,448	42,093	48,201	141,953	0,001	0,009	11,868	
trešdiena, 12.jūnijs									
Brokastis									
Piena zupa ar									
makaroniem	180	107	5,1165	2,538	16,0929	0,0002	0,0018	0,459	1;3;7

Vistas gaļas zupa									
ar dārzeņiem	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588	
Vārīti kartupeļi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Cūkgaļas bumbiņa									
ar ziedkāpostiem	60	121	8,3747	8,0475	3,5417	0,0001	0	0,7211	1;3;7
Kāpostu gurķu									
salāti ar zaļumiem									
un eļļu	60	30	0,7587	1,9191	2,3557	0,0001	0,0001	1,5495	
Ābolu sulas									
dzēriens	150	52	0,075	0	12,816	0	0,0045	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		479,524	19,029	16,159	63,486	0,	0,005	5,984	
Launags									
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Desa pusžāvētā	20	62	2,22	5,34	1,29	0	0	0	
Banāns	80	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		293,78	9,775	8,995	42,635	0	0	1,57	
Diena kopā :		981,238	36,256	32,327	134,803	0,001	0,005	10,687	