

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

SASĻAUKOTS!

17.06.2024.

Bol
(A. Borisova)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 17.jūnijs									
Brokastis									
Mannā biezputra	150	92	4,218	1,8036	14,5402	0,0001	0,0001	0,0156	1;7
Kanēļcukurs	5	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Kliju maize	15	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	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:		284,355	8,83	7,121	45,069	0,	0,	2,456	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	76	2,9685	4,206	6,3915	0,0001	0	2,457	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
Marinēts gurķis	60	10	0,6	0,12	1,56	0	0	0,6	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Kopā:		485,705	14,304	22,314	49,55	0,001	0	6,302	
Launags									
Tomātu, gurķu, zaļumu salāti	50	46	0,7556	3,8264	2,0012	0,0003	0	0,7184	
Vārīti cīsiņi	70	143	5,5	11,5	1,5	0	0	0	1,7
Sēklu maize	20	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1,11
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		281,371	9,468	17,369	17,65	0,	0	2,008	
Diena kopā :		1073,135	34,777	42,173	129,119	0,001	0,	11,067	
otrdienā, 18.jūnijs									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1;7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Cepetis	15	31	2,1858	2,0555	0,9231	0	0	0,0784	1;3;7
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:		327,866	11,368	21,378	37,142	0,	0,	3,906	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Vārīti kartupeli	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9,679	13,8722	3,9066	0,0002	0	0,1899	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	31	0,4726	2,5179	1,4437	0	0,0002	0,4583	
Ūdens ar upenēm	150	3	0,0975	0,015	0,4575	0	0	0,51	
Kopā:		361,684	14,698	19,791	29,979	0,	0,	6,93	
Launags									
Biezpiena sacepums	70	131	12,8434	1,9	15,4582	0	0,0091	0,0289	1;11;3;7
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		248,452	14,286	5,292	35,882	0	0,009	0,729	
Diena kopā :		938,002	40,352	46,462	103,003	0,001	0,01	11,566	

trešdiena, 19.jūnijs
Brokastis

Olu kultenis	80	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212	3;7
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56	0	0	1,52	1
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308	0	0	0	7
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		305,904	11,953	17,334	23,633	0,	0	1,841	
Pusdienas									

Cūkgaļas bumbiņa	70	141	9,7705	9,3888	4,132	0,0001	0	0,8412	1;3;7
Vārītas pārļu grūbas	130	120	3,4678	0,5005	25,3825	0,0001	0	1,6445	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,1549	2,1066	0,4705	0	0	0,0136	1;7
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	19	0,4287	1,3275	1,2255	0,0001	0	0,3741	
Rabarberu uzpūtenis	70	44	0,581	0,066	10,086	0	0,0065	0,357	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Kopā:		441,862	17,839	15,565	57,166	0,	0,011	4,031	
Launags									
Dārzeņu asorti	50	13	0,6411	0,1394	2,1391	0	0	1,5528	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīta desa	20	56	4,418	4,2044	0,0868	0	0	0,0377	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		201,471	7,672	8,991	21,665	0	0	3,391	
Diena kopā :		949,237	37,464	41,89	102,463	0,	0,011	9,263	

ceturtdiena, 20.jūnijs
Brokastis

Auzu pārslu putra	150	141	6,6525	3,975	19,7922	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	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:		248,191	8,405	8,652	34,211	0,	0,	1,975	
Pusdienas									

Laša zupa ar dārzeniem	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	4
Vistas gaļas gulašs	80	122	7,7406	7,9404	4,3544	0,0001	0	0,5684	
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1

Kāpostu un redīsu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	60	23	0,9978	1,0692	2,3102	0,0003	0	1,2841	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		505,52	17,912	17,907	59,711	0,001	0,001	7,49	
Launags									

Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	

Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		252,244	14,276	6,347	33,958	0	0	2,5	
<i>Diena kopā :</i>		1005,955	40,593	32,907	127,881	0,001	0,001	11,965	
piektdiena, 21.jūnijs									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	180	107	5,1165	2,538	16,0929	0,0002	0,0018	0,459	1;3;7
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
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		196,414	6,589	7,025	26,292	0,	0,002	1,459	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Piena mērce	20	7	0,3616	0,1715	1,0628	0,0001	0	0,0063	1;7
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0,8184	1,9224	2,4922	0,0002	0,0001	1,5858	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,6225	0	0	0,18	
Kopā:		436,712	18,485	24,95	33,492	0,001	0,	7,102	
Launags									
Smalkmaizīte	50	161	2,7578	6,3761	22,812	0,0003	0,0051	0,0197	1;3;7
Tēja	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0	0	
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kopā:		310,15	9,744	10,984	42,813	0,	0,005	1,543	
<i>Diena kopā :</i>		943,276	34,818	42,96	102,597	0,001	0,007	10,104	