

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 9.jūnijs									
Brokastis									
Mannā putra	120	91	4,233	1,845	14,2348	0,0001	0,0001	0,015	1;7
Kanēļcukurs	3	11	0,0705	0,0045	2,682	0	0,0015	0,7965	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1,
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		166,525	6,156	4,768	24,15	0,	0,002	1,682	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	100	72	1,51	5,7842	3,608	0,0001	0	1,5865	
Vārīti griķi	70	77	1,7325	0,3696	16,7706	0,0001	0	0,7392	
Cūkgaļas gulašs	60	123	7,0563	9,328	2,7054	0,0001	0	0,1482	1;7
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,8605	1,9195	3,865	0,0002	0	1,0555	7,
Ūdens ar citronu	100	2	0,035	0,03	0,16	0	0	0	
Kopā:		309,834	11,194	17,431	27,109	0,001	0	3,529	
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	25	37	3,0825	2,45	0,2525	0	0	0	3,
Jogurta mērce	20	18	0,7733	0,8614	1,7049	0	0,0001	0,0158	7,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		277,736	7,245	12,25	33,803	0	0,	2,516	
Dienā kopā :		754,095	24,596	34,449	85,062	0,001	0,002	7,727	
otrdiena, 10.jūnijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,095	0,0001	0,0001	0,81	1;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Tēja	150	32	0,42	0,0765	8,937	0	0	0,27	
Kopā:		204,042	5,88	7,007	31,402	0,	0,	1,755	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	100	33	0,8421	1,1065	4,9304	0,0001	0,0003	1,4781	9,
Plovs ar vistas gaļu	100	174	6,7426	5,5732	23,8347	0,0004	0	1,1859	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	60	26	0,7194	1,8834	1,3404	0	0	0,5928	7,
Ābolu dzēriens	100	26	0,0891	0,1758	5,8106	0	0,0025	0,58	
Kopā:		258,388	8,393	8,739	35,916	0,001	0,003	3,837	
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 desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2,08	3,8	0,84	0	0	0	1,
Kakao dzēriens	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7,
Cukurs baltais	1	4	0	0	0,998	0	0,001	0	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Kopā:		268,43	10,754	13,879	25,008	0	0,001	3,065	
Dienā kopā :		758,86	25,027	29,625	92,326	0,001	0,004	8,656	
trešdiena, 11.jūnijs									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	100	59	2,8425	1,41	8,9405	0,0001	0,001	0,255	1;7
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7,
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		219,73	9,798	11,932	18,234	0,	0,003	0,9	
Pusdienas									
Zivju kotlete mājas gaumē	40	93	7,4952	6,2973	1,4394	0	0	0,1139	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0,4726	2,5179	1,4437	0	0,0002	0,4583	
Mango un jogurta kokteilis	150	106	4,95	2,73	15,9	0	0	0	7,
Kopā:		315,254	15,66	12,528	34,755	0,	0,	2,672	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1,
Olu pastēte	15	44	1,4747	4,0911	0,2144	0,0001	0	0,0064	10;3;7

Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		192,464	4,804	4,779	31,62	0,	0	2,506	
Diena kopā :		727,448	30,262	29,239	84,609	0,	0,003	6,079	
ceturtdiena, 12.jūnijs									
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	120	109	3,9936	1,7952	19,2972	0,0001	0,0006	0,2688	7,
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73	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,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		202,803	5,373	6,165	31,853	0,	0,001	1,169	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	100	49	2,4589	1,5849	6,0994	0,0001	0	1,0696	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0,392	2,17	25,2	0,0003	0	1,19	1,
Maltas cūkgaļas mērce	60	96	6,8944	6,0532	3,4907	0,0002	0	0,3271	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0,6737	2,8078	1,5649	0	0,0001	0,7373	
Ūdens ar citronu	100	2	0,035	0,03	0,16	0	0	0	
Kopā:		329,526	10,584	13,646	36,65	0,001	0,	3,324	
Launags									
Biezpiena sacepums	60	112	11,0086	1,6286	13,2499	0	0,0078	0,0248	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Bumbleri	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kopā:		237,867	13,683	8,8	25,297	0	0,006	0,505	
Diena kopā :		770,196	29,64	28,611	93,8	0,001	0,007	4,998	
piektdiena, 13.jūnijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	100	70	3,56	1,708	10,5428	0,0001	0,0001	1,034	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,
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04	0	0	0,4	
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		160,885	5,27	6,151	21,409	0,	0,	2,334	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3,605	3,7832	2,642	0,0001	0	1,3725	
Vārīti rīsi	90	102	2,0196	0,1782	23,0769	0,0001	0	0,4158	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	50	101	6,9789	6,7063	2,9514	0	0	0,6009	1;3;7
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,6322	1,5992	1,9631	0	0,0001	1,2912	
Ābolu sulas dzēriens	100	34	0,05	0	8,544	0	0,003	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		372,846	15,006	12,547	49,217	0,	0,003	4,78	
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,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7,
Āboli	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Kopā:		244,215	8,6	7,09	35,905	0	0	1,22	
Diena kopā :		777,946	28,875	25,788	106,531	0,	0,003	8,334	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

Pirmdienā, 9.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	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		211,985	7,28	6,895	29,586	0,	0,003	2,216	

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	150	108	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	0,0002	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:		501,88	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,
Jogurta mērce	20	18	0,7733	0,8614	1,7049	0	0,0001	0,0158	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
		314,869	10,334	14,712	34,058	0	0,	2,516	

Diena kopā :

1028,734	35,063	45,983	116,331	0,001	0,003	10,943
----------	--------	--------	---------	-------	-------	--------

Otrdienā, 10.jūnijs

Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,6525	3,975	19,6425	0,0001	0,0001	1,215	1,7
Ievārījums	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:		287,764	8,603	8,412	47,275	0,	0,002	2,475	

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,2631	1,6597	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9,
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:		426,939	14,253	13,839	60,355	0,001	0,004	5,815	

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 desa" Zaļā dakšiņa"	20	46	2,08	3,8	0,84	0	0	0	1,
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7,
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Kopā:		324,558	14,232	17,987	35,254	0,	0,002	4,373	

Diena kopā :

1050,26	37,087	40,238	142,883	0,001	0,009	12,662
---------	--------	--------	---------	-------	-------	--------

Trešdienā, 11.jūnijs

Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	180	107	5,1165	2,538	16,0929	0,0002	0,0018	0,459	1,7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		286,937	12,727	13,405	28,743	0,	0,005	1,319	

Pusdienas

Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11,2429	9,446	2,1591	0,0001	0	0,1708	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	120	101	3,2484	1,143	18,9744	0,0001	0	2,52	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0,4726	2,5179	1,4437	0	0,0002	0,4583	
Mango un jogurta kokteilis	150	106	4,95	2,73	15,9	0	0	0	7,
Kopā:		379,32	19,966	15,882	38,717	0,	0,	3,149	

Launags

Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1,
Olu pastēte	30	88	2,9494	8,1822	0,4287	0,0001	0	0,0129	10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		236,833	6,285	8,883	31,837	0,	0	2,513	
<i>Diena kopā :</i>		903,09	38,978	38,17	99,297	0,001	0,005	6,981	

ceturtdiena, 12.jūnijs

Brokastis									
Rīsu pārslu putra	150	136	4,992	2,244	24,1215	0,0001	0,0008	0,336	7,
levārijums	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,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		234,537	6,408	6,63	37,85	0,	0,001	1,236	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1,
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,1925	8,071	4,6542	0,0003	0	0,4362	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0,6737	2,8078	1,5649	0	0,0001	0,7373	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Kopā:		486,426	14,409	18,021	58,943	0,001	0,	4,818	

Launags									
Biezpiena sacepums	70	131	12,8434	1,9	15,4582	0	0,0091	0,0289	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Bumbieri	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		322,455	19,322	10,853	35,906	0	0,009	0,721	
<i>Diena kopā :</i>		1043,418	40,139	35,504	132,699	0,001	0,01	6,775	

piektdiena, 13.jūnijs

Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5,34	2,562	15,8142	0,0001	0,0001	1,551	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,
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04	0	0	0,4	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		196,077	7,056	7,018	26,682	0,	0,	2,851	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588	
Vārīti rīsi	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:		478,771	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,
Krēmsiers	30	61	2,16	5,34	0,99	0	0	0	7,
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		292,28	9,715	8,995	42,335	0	0	1,57	
<i>Diena kopā :</i>		967,128	35,8	32,172	132,503	0,001	0,005	10,405	

Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	19	0,4287	1,3275	1,2255	0,0001	0	0,3741
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	150	93	0,27	1,77	19,5	0	0	0
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0
Kopā:		389,289	17,999	16,155	42,546	0,	0	3,074
Launags								
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Pupiņu pastēte	40	47	2,286	1,9858	4,9852	0,0002	0,0004	0,2194
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
Kopā:		169,569	3,189	3,255	31,383	0,001	0,	0,919
Diena kopā :		954,059	22,577	37,544	130,668	0,002	0,004	4,219

ceturtdiena, 12.jūnijs

Brokastis								
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0003	0	0,315
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32	0	0	0
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0
Kopā:		291,211	3,774	8,016	51,061	0,	0	0,315
Pusdienas								
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,0001	0	0,63
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10,3236	15,2091	2,307	0,0001	0	0,399
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	39	0,786	3,2758	1,8257	0	0,0002	0,8602
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0
Bezglutēna maize	15	33	0,0436	0,4842	7,095	0,0001	0	0
Kopā:		508,706	16,7	24,337	55,477	0,001	0,	3,494
Launags								
Bezglutēna pankūka	100	223	1,2947	7,352	37,9899	0,0001	0,0005	0
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0
Bumbieri	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
Kopā:		293,896	2,211	7,663	54,098	0,	0,001	0,7
Diena kopā :		1093,814	22,684	40,016	160,635	0,001	0,001	4,509

piektdiena, 13.jūnijs

Brokastis								
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0
Bezglutēna maize	15	33	0,0436	0,4842	7,095	0,0001	0	0
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0
Kopā:		229,176	3,069	6,994	39,236	0,001	0	2,274
Pusdienas								
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,5664	5,284	0,0002	0	2,745
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	134	8,0662	9,868	3,2968	0,0001	0	0,7429
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
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Kopā:		535,684	18,89	20,56	68,712	0,001	0,005	5,592
Launags								
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0,7035	1,443	19,4175	0	0	1,008
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Vegāniskais siera smēriņš	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
Kopā:		221,581	1,581	7,261	47,408	0,	0	2,068
Diena kopā :		986,441	23,539	34,815	155,355	0,002	0,005	9,934