

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

Pirmdienā, 16.jūnijs

Brokastis

Prosas biezputra	130	117	4,8867	2,6059	18,6069	0,0001	0,0006	0,7657	7,
Ievārījums ķiršu	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,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		218,27	6,553	6,954	26,281	0,	0,002	1,459	

Pusdienas

Dārzenu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Vārīti griķi	120	133	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	186	9,4005	14,0728	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

Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0,8184	1,9224	2,4922	0,0002	0,0001	1,5858	
-------------------------------	----	----	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--

Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0,075	0,015	0,6225	0	0	0,18	
---------------------------------------	-----	---	-------	-------	--------	---	---	------	--

Kopā:		439,622	15,374	20,55	35,672	0,001	0,	7,608	
-------	--	---------	--------	-------	--------	-------	----	-------	--

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	
Bumbieri	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	

Diena kopā :		909,131	34,746	42,039	129,265	0,001	0,	11,176	
--------------	--	---------	--------	--------	---------	-------	----	--------	--

Otrdienā, 17.jūnijs

Brokastis

Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1,
Viltotais zaķis	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	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		325,706	11,332	14,179	37,131	0,	0,	3,906	

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9,
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Cūkgaļas stroganovs	80	179	9,679	13,8722	3,9066	0,0002	0	0,1899	1;7
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	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:		360,461	14,698	19,791	29,979	0,	0,	6,93	

Launags

Dārzenu asorti	70	13	0,6411	0,1394	2,1391	0	0	1,5528	
Karstmaize ar sieru	60	187	3,306	10,824	18,9936	0	0	1,17	1;10;3;7
Kakao dzēriens	150	34	1,6908	1,7895	2,6238	0	0	0,6384	7,
Kopā:		234,449	4,122	11,125	31,202	0	0	1,87	

Diena kopā :		999,421	40,279	39,191	102,981	0,001	0,01	11,566	
--------------	--	---------	--------	--------	---------	-------	------	--------	--

Trešdienā, 18.jūnijs

Brokastis

Olu kultenis	80	118	8,4286	8,1364	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	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		281,91	11,917	14,862	23,621	0,	0	1,841	

Pusdienas

Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9,7705	9,3888	4,132	0,0001	0	0,8412	1;3;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
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	62	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:		380,564	17,839	15,565	57,166	0,	0,011	4,031	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	180	107	5,1165	2,538	16,0929	0,0002	0,0018	0,459	1;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,
Vārīta cūkgaļa	20	47	4,768	3,0544	0,0868	0	0	0,0377	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		293,377	7,985	7,77	21,654	0	0	3,391	

Diena kopā : 955,852 37,741 38,197 102,441 0, 0,011 9,263

ceturtdiena, 19.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	
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	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		245,449	8,369	8,581	34,051	0,	0,	1,975	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	4,
Vistas gaļas gulašs	80	121	7,7406	7,9404	4,3544	0,0001	0	0,5684	
Vārīti rīsi	120	136	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru 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:		402,517	17,912	17,907	59,711	0,001	0,001	7,49	

Launags									
Biezpiena sacepums	70	131	12,8434	1,9	15,4582	0	0,0091	0,0289	1;11;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	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:		246,253	14,249	5,221	35,871	0	0,009	0,729	

Diena kopā : 900,209 40,556 32,835 127,72 0,001 0,001 11,965

piektdiena, 20.jūnijs

Brokastis									
Mannā biezputra	120	92	4,218	1,8036	14,5402	0,0001	0,0001	0,0156	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1,
Krēmsiers	30	61	2,16	5,34	0,99	0	0	0	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		251,212	8,794	7,05	45,058	0,	0,	2,456	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2,9685	4,206	6,3915	0,0001	0	2,457	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10,7251	17,9525	41,5273	0,0006	0	3,353	1;9
Tomāti	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:		484,988	14,346	22,324	49,719	0,001	0	6,41	
Launags									
Prjāniki	50	166	2,6567	7,3928	21,7735	0,0003	0,0042	0,0266	1;3
Piens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7,
Banāni	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kopā:		314,829	9,643	12,001	41,775	0,	0,007	1,55	

Diena kopā : 903,721 31,57 39,504 103,727 0,001 0,009 10,617