

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	pirmdiena, 8.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	150	114	5,291	2,306	17,793				0,019	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47			0,002	1,328	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095				0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		217	7,44	7,01	29,96	0	0,002	2,317		

Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,45			1,588	1;3
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937				1,584	
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,408	12,437	3,607				0,198	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	37	0,932	2,237	3,272	0,14	0,35		2,1	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		482	19,35	17,93	59,62	0,590	0,350	6,570		

Launags										
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					7
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505					3
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705				0,016	7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
kopā:		317	10,37	14,78	34,07	0	0	2,516		
Diena kopā:		1015	37,16	39,72	123,64	0,590	0,352	11,403		

	otrdiena, 9.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,642				1,215	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6				0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916				0,36	
Cukurs baltais	2	8			1,996					
kopā:		293	8,90	8,47	48,05	0	0	2,775		

Pusdienas										
Biešu zupa	150	48	1,263	1,66	6,947	0,15			2,217	9,
Plovs ar vistas gaļu	180	313	12,137	10,032	42,902	0,001			2,135	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0,839	2,197	1,564				0,692	7
Ābolu dzēriens	150	38	0,134	0,264	8,716		0,004		0,87	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6				0,9	1,
kopā:		475	15,63	14,35	69,73	0,151	0,004	6,814		

Launags										
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		0,002			7
Blenderētas zemenes	50	16	0,4	0,2	2,75				0,8	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28				0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		363	14,28	17,99	35,50	0	0	4,373		
Diena kopā:		1131	38,82	40,81	153,29	0,151	0,004	13,962		

	trešdiena, 10.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	150	135	5,639	3,007	21,47	0,15	0,75		0,884	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95					
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42				0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	3	12			2,994					
kopā:		257	8,52	8,58	36,61	0,150	0,750	1,894		

Pusdienas

Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11,243	9,446	2,159			0,171	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	120	101	3,248	1,143	18,974			2,52	7
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	70	36	0,551	2,938	1,684			0,535	
Mango un jogurta smūtijs	150	106	4,95	2,73	15,9				7
kopā:		385	20,04	16,30	38,96	0	0	3,226	

Launags

Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		256	8,36	10,26	31,64	0	0	2,500	
Diena kopā:		899	36,93	35,14	107,21	0,150	0,750	7,620	

ceturttdiena, 11.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Rīsu pārslu putra	150	136	4,992	2,244	24,122		0,001	0,336	7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		235	6,69	6,76	36,69	0	0,001	1,536	

Pusdienas

Dārzeņu zupa	150	68	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0,672	3,72	43,2			2,04	1
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654			0,436	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0,659	5,508	1,702			0,726	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		506	12,75	21,59	57,52	0,150	0	6,087	

Launags

Biezpiena sacepums	70	112	13,94	2,261	8,648		0,002	0,029	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		211	15,31	6,63	21,41	0	0,002	0,729	
Diena kopā:		953	34,76	34,97	115,62	0,150	0,003	8,352	

piektdiena, 12.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
-----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Kukurūzas putra	150	114	5,7	2,646	17,803			1,833	7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		212	7,28	7,16	30,13	0	0	2,883	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963			2,059	
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769			0,554	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	121	8,375	8,048	3,542			0,721	1;3;7
eļļu	70	35	0,885	2,239	2,748			1,808	
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0,075		12,816		0,004		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		485	19,16	16,48	63,88	0	0,004	6,242	

Launags

Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05				7
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Krēmsiers	30	62	2,22	5,34	1,29				7
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		294	9,78	9,00	42,64	0	0	1,570	
Diena kopā:		990	36,21	32,63	136,65	0	0,004	10,695	