

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 15.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	30	100	2,13	0,93	20,16			1,41	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
kopā:		351	14,84	14,74	39,00	0	0	2,310	
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	150	76	2,968	4,206	6,392			2,457	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeni	180	397	10,683	17,943	41,359	0,001		3,244	1
Tomāti	60	10	0,6	0,12	1,56			0,6	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		486	14,30	22,31	49,55	0,001	0	6,301	
Launags									
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		192	4,58	6,88	27,06	0	0	2,540	
Diena kopā:		1029	33,73	43,93	115,61	0,001	0	11,151	

otrdiena, 16.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,339			2,688	1;7
Ievārijums	7	52	0,042	5,775	0,308				7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		349	12,05	23,59	37,52	0,020	0	3,933	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346			3,101	9
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532			3,339	
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9,679	13,872	3,907			0,19	1;7
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	70	36	0,551	2,938	1,684			0,535	
Ūdens ar upenēm	150	3	0,098	0,015	0,458			0,51	
kopā:		389	15,41	20,24	34,93	0	0	7,675	
Launags									
Biezpiena sacepums	70	112	13,94	2,261	8,648		0,002	0,029	1;11;3;7
Ievārijums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200								
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Arbūzs	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		207	14,93	2,53	31,64	0	3,002	0,729	
Diena kopā:		946	42,39	46,37	104,09	0,020	3,002	12,337	

trešdiena, 17.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	139	8,429	10,536	1,965			0,021	3;7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		280	11,17	17,12	18,49	0	0	1,461	
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9,77	9,389	4,132			0,841	1;3;7
Vārītas pārju grūbas	130	120	3,468	0,5	25,382			1,644	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,155	2,107	0,47			0,014	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,12	0,3	0,744	
Rabarberu uzpūtenis	50	44	0,581	0,066	10,086		0,006	0,357	1

Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7
kopā:		448	18,26	16,16	57,69	0,120	0,310	4,401	
Launags									
Dārzenu asorti	70	13	0,641	0,139	2,139			1,553	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Vārīta cūkgāja	20	56	4,418	4,204	0,087			0,038	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		201	7,67	8,99	21,67	0	0	3,391	
Diena kopā:		929	37,11	42,27	97,85	0,120	0,310	9,253	

	ceturtdiena, 18.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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					
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:		251	8,58	8,71	34,60	0	0	2,125		

Pusdienas										
Zivju zupa ar rīsiem	150	80	4,403	3,277	8,168	0,6			1,779	4,9
Vistas gaļas gulašs	80	122	7,741	7,94	4,354				0,568	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001			2,55	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	60	23	0,998	1,069	2,31				1,284	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,001		1,218	
kopā:		546	14,22	17,14	73,65	0,601	0,001	7,399		

Launags										
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322					7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					7
Zāļu tēja	200									
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
kopā:		287	13,79	10,37	34,16	0	0	2,500		
Diena kopā:		1084	38,59	36,22	142,42	0,601	0,001	12,024		

	piektdiena, 19.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6,144	3,048	20,579	0,15	0,3		2,712	1,7
Ievārījums	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
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:		264	7,65	11,66	31,00	0,150	0,300	3,712		

Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	150	37	1,318	0,585	6,44	0,6			1,622	1,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826				2,671	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12,291	13,038	4,941				0,279	1,3
Piena mērce	20	7	0,362	0,172	1,063				0,006	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0,818	1,922	2,492				1,586	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0,075	0,015	0,622				0,18	
kopā:		364	17,54	16,86	34,52	0,600	0	6,344		

Launags										
Smalkmaizīte	50	169	2,4	6,05	25,5				0,95	1,3,8
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
kopā:		320	9,59	10,30	46,70	0	0	1,650		
Diena kopā:		949	34,77	38,82	112,22	0,750	0,300	11,706		