

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 19.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,115	0,1		0,81	1,7
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Zāļu tēja	150								
kopā:		184	6,47	7,23	23,52	0,100	0	1,780	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	100	45	1,363	2,16	5,061	0,1		1,924	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas strogonovs	60	122	6,925	9,171	2,895	0,16		0,098	7,
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	50	21	0,71	1,598	1,458	0,1	0,25	0,62	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		350	12,95	14,70	41,45	0,480	0,250	4,523	
Launags									
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Piena zupa ar makaroniem	120	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	1,7
kopā:		260	11,31	13,14	24,31	0	2,000	1,940	
Diena kopā:		795	30,74	35,06	89,28	0,580	2,250	8,243	
otrdiena, 20.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	200	74	3,302	1,601	11,571	0,2		0,604	7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		160	6,00	5,36	21,83	0,200	0	1,504	
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	100	40	2,158	1,199	4,923	0,3		1,857	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13,435	11,659	31,754	0,6		1,174	1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		376	16,23	16,49	39,83	1,000	0,250	4,977	
Launags									
Smalkmaizīte	50	181	4,368	5,39	29,56			0,159	1,3
Svaigu dārzeņu asorti	50	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		232	5,39	9,66	31,73	0,020	0,020	1,360	
Diena kopā:		768	27,61	31,51	93,39	1,220	0,270	7,841	
trešdiena, 21.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754	0,1	0,5	0,21	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		204	7,41	8,28	25,45	0,100	0,500	0,885	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	50	112	6,59	6,919	5,393			0,699	1,3

Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1,7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
Biezpienkāms	30	62	2,557	3,936	4,139		3,		7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		343	12,24	12,17	44,49	0,200	6,500	5,040	

Launags

Pasta ar sieru	120	242	10,364	11,436	24,253	0,12		1,286	1,7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	150								
kopā:		248	10,66	11,54	25,15	0,120	0	1,536	
Diena kopā:		795	30,31	31,98	95,10	0,420	7,000	7,461	
ceturtdiena, 22.oktobris	Svars,	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr	Alerģēni
	g		vielās					vielās	

Brokastis

Četrus graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1,11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		240	8,73	8,35	32,30	0,150	0,300	3,633	

Pusdienas

Ķirbju biezeņzupa	100	62	1,029	4,346	4,668	0,4		1,68	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cūkgala karija mērcē	60	105	6,167	7,782	2,592	0,24		0,211	7,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199			0,468	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	
kopā:		369	10,99	15,03	47,06	0,750	3,750	4,419	

Launags

Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Banāns	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Saldskābmaize ar sviestu	25	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		190	10,62	5,74	24,20	0	0	1,390	
Diena kopā:		800	30,34	29,11	103,56	0,900	4,050	9,442	
piektdiena, 23.oktobris	Svars,	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr	Alerģēni
	g		vielās					vielās	

Brokastis

Prosas biezputra	100	90	3,759	2,005	14,313	0,1	0,5	0,589	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		163	4,90	5,50	24,00	0,100	0,500	1,364	

Pusdienas

Rasoņņiks	100	72	1,029	4,142	7,41	0,4	0,5	1,355	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	124	9,789	8,166	2,827	0,05		0,218	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05	1,508	7,
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		307	14,21	14,38	29,35	0,700	0,550	5,181	

Launags

Pankūka	70	175	4,771	9,336	17,79	0,14	2,24	0,215	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	1	4			0,998		1,		
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		301	10,25	14,79	31,51	0,140	3,240	1,340	
Diena kopā:		771	29,36	34,67	84,86	0,940	4,290	7,885	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 19.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,672	0,15		1,215	1,7
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Zāļu tēja	200								
kopā:		231	8,69	8,55	30,08	0,150	0	2,185	
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,
Cūkgaļas stroganovs	60	122	6,925	9,171	2,895	0,18		0,098	7,
Vārīti griķi	130	144	3,218	0,686	31,145	0,13		1,373	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,12	0,3	0,744	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		424	14,97	16,34	54,11	0,580	0,300	6,200	
Launags									
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Piena zupa ar makaroniem	150	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	1,7
kopā:		288	11,87	13,26	30,37	0	2,000	2,375	
Diena kopā:		943	35,52	38,15	114,55	0,730	2,300	10,760	
otrdiena, 20.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	200	74	3,302	1,601	11,571	0,2		0,604	7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		206	7,26	5,56	31,43	0,200	0	2,404	
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	3,237	1,799	7,385	0,45		2,786	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16,122	13,991	38,105	0,72		1,408	1,
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		461	20,10	19,96	49,31	1,290	0,300	6,558	
Launags									
Smalkmaizīte	50	181	4,368	5,39	29,56			0,159	1,3
Svaigu dārzeņu asorti	50	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		232	5,39	9,66	31,73	0,020	0,020	1,360	
Diena kopā:		899	32,74	35,18	112,47	1,510	0,320	10,322	
trešdiena, 21.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,15	0,75	0,315	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								
kopā:		272	10,45	9,95	35,84	0,150	0,750	1,215	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	135	7,907	8,303	6,472			0,839	1,3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	

Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1,7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0,835	1,306	2,974	0,12		1,704	
Biezpienkāms	30	62	2,557	3,936	4,139		3,		7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		408	14,77	13,84	53,99	0,270	6,500	6,577	

Launags

Pasta ar sieru	150	302	12,955	14,295	30,316	0,15		1,608	1;7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200								
kopā:		308	13,26	14,40	31,22	0,150	0	1,858	
Diena kopā:		989	38,48	38,18	121,05	0,570	7,250	9,650	
ceturtdiena, 22.oktobris	Svars,	Kcal	Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv	Alerģēni
	g		ielas					ielas	

Brokastis

Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		285	10,30	9,31	39,37	0,150	0,300	4,278	

Pusdienas

Ķirbju biezenzupa	150	93	1,543	6,52	7,002	0,6		2,519	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cūkgāja karija mērcē	60	105	6,167	7,782	2,592	0,24		0,211	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439			0,562	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		474	12,81	17,79	65,06	1,000	5,000	5,989	

Launags

Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Saldskābmaize ar sviestu	25	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Zāļu tēja	200								
kopā:		228	14,33	6,30	28,63	0	0	1,600	
Diena kopā:		987	37,45	33,40	133,06	1,150	5,300	11,867	
piektdiena, 23.oktobris	Svars,	Kcal	Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv	Alerģēni
	g		ielas					ielas	

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				
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		250	7,73	7,48	38,40	0,150	0,750	2,334	

Pusdienas

Rasolņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,6	0,75	2,032	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	124	9,789	8,166	2,827	0,05		0,218	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	60	29	0,752	1,31	3,471	0,06	0,06	1,809	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		391	16,22	17,16	41,68	1,010	0,810	7,209	

Launags

Pankūka	100	250	6,816	13,337	25,415	0,2	3,2	0,307	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		408	12,69	18,91	46,23	0,200	5,200	1,782	
Diena kopā:		1049	36,64	43,55	126,31	1,360	6,760	11,325	

Rīsu biežputra ar rīsu pienu	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
ļavārijums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšina""	20	44	3,74	3,08	0,44				

Zāļu tēja	200								
kopā:		308	5,54	9,97	49,36	0,600	0	0,315	

Pusdienas

Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	70	152	9,766	11,046	2,765			0,671	3,
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	32	0,974	1,523	3,469	0,14		1,988	
Rīsu pudiņš	30	54	0,805	0,94	10,651	0,06	1,8	0,186	3,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		422	15,02	13,80	57,29	0,350	5,300	6,879	

Launags

Bezglutēna makaroni ar vegāno siera mērci	150	235	1,611	11,171	31,969	0,278		0,513	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200								
kopā:		241	1,91	11,27	32,87	0,278	0	0,763	
Diena kopā:		971	22,47	35,04	139,52	1,228	5,300	7,957	
ceturtdiena, 22.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni

Brokastis

Bez piena bezglutēna auzu pārslu putra	150	150	3,045	3,188	28,499	0,45	0,6		
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200								
kopā:		271	3,53	8,23	47,37	0,750	0,600	0,300	

Pusdienas

Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	150	73	1,567	3,941	7,62	0,15		3,062	9,
Bezglutēna maizes grauzdiņi	5	12	0,145	0,35	1,985	0,005			
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	101	6,05	7,401	2,473	0,06		0,557	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439			0,562	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		432	12,09	14,77	62,40	0,365	5,000	6,498	

Launags

Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Vārīta cūkgaļa	30	70	7,152	4,582	0,13	0,03		0,057	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Zāļu tēja	200								
kopā:		228	8,03	9,80	26,52	0,330	0	0,757	
Diena kopā:		931	23,65	32,79	136,29	1,445	5,600	7,555	
piektdiena, 23.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni

Brokastis

Prosas biezputra bez piena	150	122	6,132	2,952	17,646	0,3		0,912	6,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200								
kopā:		233	6,39	7,97	34,15	0,600	0	1,012	

Pusdienas

Rasoliņš	150	107	1,543	6,213	11,115	0,6	0,75	2,032	9,
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803			0,396	4,
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,

Burkānu kāļu salāti ar eļļu	60	27	0,63	1,319	3,283	0,12		2,048	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		407	14,39	14,20	54,13	0,870	5,750	9,449	

Launags

Banānu pankūka bez glutēna, piena	100	231	1,44	8,59	41,37		5,	0,93	
ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		428	3,13	11,65	81,67	0	7,000	2,481	
Diena kopā:		1067	23,91	33,81	169,95	1,470	12,750	12,942	