

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

	Svars (g)	Enerģētiskā								Alerģeni
		vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas		
Pirmdiena, 8.jūnijs										
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	120	112	5.376	2.5536	16.2715	0.12	0.24	2.1504	1,7	
levārfjums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		1.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2		7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>201.458</i>	<i>7.491</i>	<i>7.167</i>	<i>26.063</i>	<i>0.12</i>	<i>0.24</i>	<i>3.22</i>		
Pusdienas										
Soļanka	100	105	4.6314	7.4592	4.4073	0.1	0.1	0.5755		1.
Cūkgaļas gulašs	50	102	5.8802	7.7734	2.2545	0.0522	0	0.1235	1,7	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1	0	0.462		
Burkānu salāti ar eļļu	50	17	0.5	0.6	2.4	0.1	0	1.8		
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>340.83</i>	<i>13.308</i>	<i>16.076</i>	<i>34.943</i>	<i>0.352</i>	<i>0.1</i>	<i>2.961</i>		
Launags										
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4	0	0	0	1,3;5;8	
Jogurts ar piedevām	130	117	4.29	2.6	19.11	0	0	0		7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35		
<i>Kopā:</i>		<i>252.025</i>	<i>6.785</i>	<i>2.965</i>	<i>51.61</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0.35</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>794.314</i>	<i>27.584</i>	<i>26.207</i>	<i>112.615</i>	<i>0.472</i>	<i>0.34</i>	<i>6.531</i>		
Otrdiena, 9.jūnijs										
Brokastis										
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315		7.
levārfjums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0		
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.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
<i>Kopā:</i>		<i>310.931</i>	<i>12.055</i>	<i>13.028</i>	<i>36.818</i>	<i>0.15</i>	<i>2.75</i>	<i>0.96</i>		
Pusdienas										
Biešu zupa	120	39	1.0105	1.3278	5.5573	0.12	0	1.7738		9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	100	192	8.9569	7.7726	21.1695	0.64	0	0.7825		1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	50	24	0.817	1.145	2.591	0.2	0	1.398		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>257.227</i>	<i>10.844</i>	<i>10.275</i>	<i>29.73</i>	<i>0.96</i>	<i>0</i>	<i>3.954</i>		
Launags										
"Pusžāveta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44	0	0	0		
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.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528		
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.5516	4.1612	0.6313	0.02	0.02	0.007		7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
<i>Kopā:</i>		<i>224.951</i>	<i>7.322</i>	<i>12.174</i>	<i>20.852</i>	<i>0.02</i>	<i>2.02</i>	<i>2.7</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>793.109</i>	<i>30.221</i>	<i>35.477</i>	<i>87.401</i>	<i>1.13</i>	<i>4.77</i>	<i>7.614</i>		
Trešdiena, 10.jūnijs										
Brokastis										
Prosas biezputra	120	108	4.5108	2.4054	17.1756	0.12	0.6	0.7068		7.
levārfjums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0		
Saldkābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9		1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0		7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2		
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
<i>Kopā:</i>		<i>232.374</i>	<i>6.132</i>	<i>8.469</i>	<i>33.506</i>	<i>0.12</i>	<i>2.6</i>	<i>1.807</i>		
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	100	46	2.5195	2.1797	3.9495	0.4	0	1.914		4.
Cūkgaļas kotlete	40	127	7.2137	9.7638	2.4084	0.16	0	0.3356	1,3	
Kartupeļu biezputra	120	101	3.2484	1.143	18.9744	0.24	0	2.52		7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	60	19	0.6978	1.3092	1.4412	0.18	0	0.7545		
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345	0	0	0.048		
<i>Kopā:</i>		<i>295.557</i>	<i>13.73</i>	<i>14.42</i>	<i>27.119</i>	<i>0.98</i>	<i>0</i>	<i>5.572</i>		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935	0	0	0		7.
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336		
Saldkābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9		1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0		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		
<i>Kopā:</i>		<i>215.489</i>	<i>10.96</i>	<i>7.572</i>	<i>25.204</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.936</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>743.421</i>	<i>30.822</i>	<i>30.461</i>	<i>85.828</i>	<i>1.1</i>	<i>2.6</i>	<i>9.315</i>		



Ieva Langšteina





Daily

Apstiprināts
Arzobnieca

ceturtdiena, 11.jūnijs

ceturtdiena, 11.jūnijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	110	4.2525	2.475	17.7645	0.6	1.5	1.215	1;7
levārijums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.85	1.
Krēmsiers	30	61	2.16	5.34	0.99	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	2.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>268.316</i>	<i>9.453</i>	<i>8.319</i>	<i>38.553</i>	<i>0.6</i>	<i>3.5</i>	<i>2.865</i>	
Pusdienas									
Skāberņu zupa	100	52	1.6947	2.8309	4.8084	0.4	0	0.9975	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļas frikasē	50	93	6.0917	6.7409	1.5758	0.1335	0	0.1677	1;7
Vārti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1	0	1.056	
Redīsu un burkānu salāti	50	30	0.54	2.56	1.32	0.2	0	1.	
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0.234	0.204	4.4482	0	0.375	1.218	
<i>Kopā:</i>		<i>317.505</i>	<i>11.165</i>	<i>13.864</i>	<i>36.245</i>	<i>0.834</i>	<i>0.375</i>	<i>4.439</i>	
Launags									
Vārīta ola	25	37	3.0825	2.45	0.2525	0	0	0	3.
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.
Zaļie zirnīši ar krējumu	30	22	1.035	1.002	2.3145	0.03	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>140.048</i>	<i>5.112</i>	<i>7.765</i>	<i>11.989</i>	<i>0.03</i>	<i>2.</i>	<i>0.675</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>725.869</i>	<i>25.73</i>	<i>29.948</i>	<i>86.787</i>	<i>1.464</i>	<i>5.875</i>	<i>7.979</i>	

piektdiena, 12.jūnijs

piektdiena, 12.jūnijs									
Brokastis									
Mannā biezputra	120	92	4.218	1.8036	14.5402	0.12	0.12	0.0156	1;7
Kanēļcukurs	3	11	0.0705	0.0045	2.682	0	1.5	0.7965	
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.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>193.91</i>	<i>6.644</i>	<i>6.455</i>	<i>26.905</i>	<i>0.12</i>	<i>3.62</i>	<i>1.782</i>	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	100	49	2.4584	1.5883	6.1195	0.11	0	1.0778	9.
Pasta ar sieru	100	201	8.6367	9.5303	20.2108	0.1	0	1.072	1;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0.805	2.0825	1.1405	0.05	0	0.38	7.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>278.901</i>	<i>11.96</i>	<i>13.231</i>	<i>27.883</i>	<i>0.26</i>	<i>0</i>	<i>2.53</i>	
Launags									
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918	0	0	0	7.
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.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
<i>Kopā:</i>		<i>316.435</i>	<i>10.816</i>	<i>16.75</i>	<i>30.708</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.225</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>789.245</i>	<i>29.42</i>	<i>36.436</i>	<i>85.497</i>	<i>0.38</i>	<i>3.62</i>	<i>5.537</i>	

J.P.

Ieva Langšteina
Ieva Langšteina