

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 1.jūnijs									
Brokastis									
Mannā biežputra	120	92	4.218	1.8036	14.5402	0.12	0.12	0.0156	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	2.5	1.3275	
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.
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		203.712	6.016	6.213	30.838	0.12	4.62	2.243	
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	100	52	2.2706	1.9489	6.2781	0.085	0	0.7713	
Cūkgaļas stroganovs	50	101	5.7705	7.6429	2.4127	0.15	0	0.0816	7.
Vārīti griķi	90	99	2.2275	0.4752	21.5622	0.09	0	0.9504	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	60	26	0.7194	1.8834	1.3404	0	0	0.5928	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0.234	0.204	4.4482	0	0.375	1.218	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		352.136	12.942	12.434	46.082	0.325	0.375	4.714	
Launags									
Biezpiens ar jogurtu	60	55	9.6	0.504	3.	0	0	0	7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	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	
Kopā:		195.192	11.44	9.252	16.242	0	2.	0.96	
Diena kopā :		751.04	30.397	27.899	93.162	0.445	6.995	7.917	
otrdienā, 2.jūnijs									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.2638	2.115	13.4108	0.15	1.5	0.3825	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.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		184.021	5.693	6.518	25.593	0.15	3.5	1.383	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	100	47	1.536	2.7909	3.8206	0.1	0	1.5865	
Plovs ar cūkgaļu	100	204	7.712	8.2899	24.6096	0.4	0	1.1957	
Biešu - burkānu salāti	60	33	0.81	1.278	4.392	0.12	0	1.698	
Keffirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		355.044	14.558	15.359	39.572	0.62	0	4.48	
Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		232.443	7.903	10.328	26.182	0	2.	1.63	
Diena kopā :		771.509	28.154	32.205	91.347	0.77	5.5	7.493	
trešdienā, 3.jūnijs									
Brokastis									
Omlete	50	64	4.874	4.2762	1.1642	0.2	0	0.0132	3;7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	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	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		201.359	9.124	9.328	19.1	0.2	3.	1.953	
Pusdienas									
Zivju zupa	100	42	2.8545	2.1637	2.7495	0.4	0	1.082	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas teftelis	50	111	6.9875	6.7778	5.4023	0.156	0	0.2886	1;3;7
Kartupeļu biežputra	130	110	3.5191	1.2382	20.5556	0.26	0	2.73	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0.7625	0.6025	1.1205	0.2	0	0.5175	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		338.446	16.026	12.107	40.243	1.016	0	5.718	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazē 30	100	100	2.13	0.93	20.16	0	0	1.41	
Piens	130	62	4.16	2.6	5.85	0	0	0	7.
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
Kopā:		235.049	7.317	3.855	41.87	0	0	2.32	
Diena kopā :		774.854	32.467	25.29	101.213	1.216	3.	9.991	



Ieva Langšteina



ceturtdiena, 4.jūnijs

Brokastis										
Auzu pārslu putra	100	93	4.435	2.65	13.115	0.1	0.02	0.81	1;7	
levārtjums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0		
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57		1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495	0	0	0		7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
Kopā:		171.273	6.755	5.678	23.276	0.1	0.02	1.38		
Pusdienas										
Dārzenu un sakņu siera zupa	100	59	2.144	3.7017	4.1335	0	0	1.342		7.
Maltas vistas gaļas mērce	50	80	5.3945	5.1135	2.9848	0.15	0	0.2832		7.
Vārīta pasta - makaroni	100	173	5.5965	1.7735	32.9875	0.4	0	0		1.
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.5535	0.1	0.25	1.728		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0		
Kopā:		349.682	13.675	13.215	43.072	0.65	0.25	3.353		
Launags										
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0		1;3;7
Auglis	40	22	0.316	0.1	4.88	0	0	0.28		
Piens	130	62	4.16	2.6	5.85	0	0	0		7.
Kopā:		277.642	6.526	11.4	36.93	0	0	0.28		
Diena kopā :		798.597	26.956	30.293	103.278	0.75	0.27	5.013		

piektdiena, 5.jūnijs

Brokastis										
Kukurūzas putra	100	70	3.56	1.708	10.5428	0.1	0.1	1.034		7.
levārtjums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0		
Vārīta ola	25	37	3.0825	2.45	0.2525	0	0	0		3.
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.
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
Kopā:		206.798	8.373	8.565	24.573	0.1	2.1	1.934		
Pusdienas										
Biešu zupa	100	32	0.8421	1.1065	4.631	0.1	0	1.4781		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	40	86	4.52	6.68	2.08	0	0	0		7.
Kartupeļu biežputra	130	119	2.9884	4.8334	15.7543	0.52	0	1.9929		7.
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	50	26	0.5981	1.7785	1.9066	0.0375	0.1375	1.1412		
Jāņogu dzēriens	150	20	0.1703	0.0345	4.4865	0	3.75	0.525		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1		1.
Kopā:		346.071	10.969	15.713	39.033	0.658	3.888	6.237		
Launags										
Rīsu biezā biežputra	90	111	3.708	1.5948	20.502	0.45	1.8	0.2772		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993		
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29		1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
Kopā:		336.919	7.228	7.78	58.502	0.45	6.8	2.56		
Diena kopā :		889.788	26.569	32.057	122.109	1.208	12.788	10.731		



Ieva Langšteina

