

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 8. jūnijs									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.3394	0.15	0.3	2.688	1;7
ļavārējums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
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	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>270.679</i>	<i>10.656</i>	<i>8.223</i>	<i>37.227</i>	<i>0.15</i>	<i>0.3</i>	<i>4.628</i>	
Pusdienas									
Soļanka	150	158	6.9471	11.1888	6.611	0.15	0.15	0.8632	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgāļas gulašs	60	123	7.0563	9.328	2.7054	0.0627	0	0.1482	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.12	0	0.5544	
Burkānu salāti ar eļļu	60	21	0.6	0.72	2.88	0.12	0	2.16	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>450.095</i>	<i>17.479</i>	<i>22.519</i>	<i>43.341</i>	<i>0.453</i>	<i>0.15</i>	<i>3.726</i>	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	40	143	2.8	0.32	35.2	0	0	0	1;3;5;8
Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>333.61</i>	<i>8.54</i>	<i>3.57</i>	<i>69.45</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0.7</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1054.383</i>	<i>36.675</i>	<i>34.312</i>	<i>150.018</i>	<i>0.603</i>	<i>0.45</i>	<i>9.054</i>	
Otrdiena, 9. jūnijs									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
ļavārējums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	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	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs ballais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>330.156</i>	<i>12.586</i>	<i>13.361</i>	<i>40.173</i>	<i>0.15</i>	<i>3.75</i>	<i>1.175</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	48	1.2631	1.6597	6.9466	0.15	0	2.2172	9.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	130	250	11.644	10.1044	27.5203	0.832	0	1.0172	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērce	70	34	1.1438	1.603	3.6274	0.28	0	1.9572	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>334.95</i>	<i>14.131</i>	<i>13.407</i>	<i>38.644</i>	<i>1.262</i>	<i>0</i>	<i>5.192</i>	
Launags									
"Pusžvēta desa "Zajā 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	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs ballais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>229.326</i>	<i>7.329</i>	<i>12.187</i>	<i>21.852</i>	<i>0.02</i>	<i>3.02</i>	<i>2.7</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>894.432</i>	<i>34.046</i>	<i>38.955</i>	<i>100.67</i>	<i>1.432</i>	<i>6.77</i>	<i>9.066</i>	
Trešdiena, 10. jūnijs									
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.15	0.75	0.8835	7.
ļavārējums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Saltskābmaize	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	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs ballais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>263.68</i>	<i>7.267</i>	<i>9.083</i>	<i>38.8</i>	<i>0.15</i>	<i>3.75</i>	<i>1.984</i>	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.7792	3.2696	5.9242	0.6	0	2.871	4.
Cūkgāļas kotlete	60	190	10.8205	14.6458	3.6126	0.24	0	0.5034	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	60	19	0.6978	1.3092	1.4412	0.18	0	0.7545	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46	0	0	0.064	
<i>Kopā:</i>		<i>407.88</i>	<i>19.426</i>	<i>20.685</i>	<i>35.156</i>	<i>1.32</i>	<i>0</i>	<i>7.343</i>	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709	0	0	0	7.
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Saltskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	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	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
<i>Kopā:</i>		<i>287.738</i>	<i>15.457</i>	<i>8.287</i>	<i>36.878</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.736</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>959.298</i>	<i>42.149</i>	<i>38.055</i>	<i>110.834</i>	<i>1.47</i>	<i>3.75</i>	<i>12.062</i>	



 Ieva Langsteina


**ceturtdiena, 11.jūnijs**

Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	110	4.2525	2.475	17.7645	0.6	1.5	1.215	1;7	
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0		
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1.	
Krēmsiers	30	61	2.16	5.34	0.99	0	0	0	7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0		
<i>Kopā:</i>		<i>273.074</i>	<i>9.583</i>	<i>8.344</i>	<i>39.555</i>	<i>0.6</i>	<i>4.5</i>	<i>2.865</i>		
Pusdiēnas										
Skābeņu zupa	150	78	2.542	4.2464	7.2125	0.6	0	1.4962	1;3	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.	
Vistas gaļas frikasē	70	130	8.5284	9.4372	2.2061	0.1869	0	0.2348	1;7	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.12	0	1.2672		
Redīsu un burkānu salāti	60	36	0.648	3.072	1.584	0.24	0	1.2		
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0.234	0.204	4.4482	0	0.375	1.218		
<i>Kopā:</i>		<i>408.762</i>	<i>15.052</i>	<i>18.593</i>	<i>44.335</i>	<i>1.147</i>	<i>0.375</i>	<i>5.416</i>		
Launags										
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	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.	
Zaļie zirnīši ar krējumu	30	22	1.035	1.002	2.3145	0.03	0	0	7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0		
<i>Kopā:</i>		<i>192.623</i>	<i>8.516</i>	<i>10.278</i>	<i>15.642</i>	<i>0.03</i>	<i>3.</i>	<i>0.9</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>874.458</i>	<i>33.151</i>	<i>37.215</i>	<i>99.531</i>	<i>1.777</i>	<i>7.875</i>	<i>9.181</i>		

piektdiena, 12.jūnijs

Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.15	0.15	0.0195	1;7	
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	2.5	1.3275		
Klijū 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.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1		
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
<i>Kopā:</i>		<i>265.955</i>	<i>9.69</i>	<i>7.339</i>	<i>39.427</i>	<i>0.15</i>	<i>4.65</i>	<i>3.187</i>		
Pusdiēnas										
Frikadeļu zupa	150	74	3.6877	2.3825	9.1792	0.165	0	1.6166	9.	
Pasta ar sieru	150	302	12.9551	14.2954	30.3161	0.15	0	1.6081	1;7;9	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	60	30	0.966	2.499	1.3686	0.06	0	0.456	7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>462.083</i>	<i>19.409</i>	<i>19.497</i>	<i>51.454</i>	<i>0.375</i>	<i>0</i>	<i>4.781</i>		
Launags										
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918	0	0	0	7.	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.	
Tomāti	40	7	0.4	0.08	1.04	0	0	0.4		
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49		
<i>Kopā:</i>		<i>412.291</i>	<i>14.349</i>	<i>18.09</i>	<i>47.918</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.69</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>1140.329</i>	<i>43.448</i>	<i>44.926</i>	<i>138.799</i>	<i>0.525</i>	<i>4.65</i>	<i>10.658</i>		

Ieva Langšteina