

Nedēļas Ēdienkarte

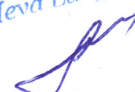
Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)							
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pirmdiena, 29.jūnijs									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.3394	0.15	0.3	2.688	1;7
Ievārījums	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, 30.jūnijs									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Sēkļu 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 baltais	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 mērci	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									
"Puzāvēta 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	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>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, 1.jūlijs									
Brokastis									
Prošas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.15	0.75	0.8835	7.
Ievārījums	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 baltais	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	0.188	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, 2.jūlijs

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		
Kopā:		273.074	9.583	8.344	39.555	0.6	4.5	2.865		
Pusdienas										
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		
Kopā:		408.762	15.052	18.593	44.335	1.147	0.375	5.416		
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		
Kopā:		192.623	8.516	10.278	15.642	0.03	3.	0.9		
Diena kopā :		874.458	33.151	37.215	99.531	1.777	7.875	9.181		

piektdiena, 3.jūlijs

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		
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.
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		
Kopā:		265.955	9.69	7.339	39.427	0.15	4.65	3.187		
Pusdienas										
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		
Kopā:		462.083	19.409	19.497	51.454	0.375	0	4.781		
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		
Kopā:		412.291	14.349	18.09	47.918	0	0	2.69		
Diena kopā :		1140.329	43.448	44.926	138.799	0.525	4.65	10.658		



Ieva Langšteina



Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 6.jūlijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6724	0.15	0.03	1.215	1,7
levārijums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	1.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	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	
Kopā:		311.865	9.393	12.674	40.772	0.15	3.03	2.765	
Pusdienas									
Dārzenu zupa	150	68	2.0449	3.2406	7.592	0.15	0	2.8854	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.5957	7.554	1.0927	0.28	0	0.6234	7.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.15	0	0.693	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	60	23	0.9978	1.0692	2.2541	0.3	0	1.2841	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Kopā:		377.09	14.214	13.201	50.085	0.88	0	5.486	
Launags									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0	
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	7.
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1,11
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kopā:		195.632	12.749	5.761	22.458	0	0	1.35	
Diena kopā:		884.587	36.356	31.636	113.316	1.03	3.03	9.601	
Otrdiena, 7.jūlijs									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.5794	0.15	0.3	2.712	1,7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1,11
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	7.
Kopā:		232.72	9.729	7.675	30.27	0.15	0.3	3.357	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6.2684	9.6326	6.2962	0.15	0.495	1.5899	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13.4354	11.6589	31.7542	0.96	0	1.1738	1.
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.6457	2.5074	1.4392	0.03	0.18	0.5618	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46	0	0	0.064	
Kopā:		458.018	20.418	23.831	39.95	1.14	0.675	3.39	
Launags									
"Vārīta desa" Zaļā dakšīņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Banāni	70	62	0.84	0.14	14.	0	0	1.26	
Kopā:		261.907	6.416	8.676	38.142	0	3.	3.46	
Diena kopā:		952.645	36.563	40.182	108.362	1.29	3.975	10.207	
Trešdiena, 8.jūlijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.15	0.15	1.551	7.
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
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.
Curķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		233.178	8.4	7.464	33.78	0.15	0.15	2.791	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.6	0	1.623	4,9
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	70	128	7.7243	8.5995	4.8997	0.231	0	0.8484	1,3,7
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.12	0	2.6712	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.1152	3.0642	0.12	0.3	2.0736	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		377.336	16.899	15.413	41.194	1.071	0.3	8.316	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Augļu salāti	70	41	0.42	0.2296	9.345	0	0	1.428	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		296.857	9.768	15.216	29.445	0	3.	3.168	
Diena kopā:		907.37	35.067	38.092	104.419	1.221	3.45	14.275	



Ieva Langšteinā



Ceturtdiena, 9. Jūlijs										
Brokastis										
Olu kultenis	80	118	8.4286	8.1364	1.9653	0.08	0	0.0212	3,7	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35		1.
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.
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>306.767</i>	<i>15.829</i>	<i>18.023</i>	<i>19.595</i>	<i>0.08</i>	<i>3.</i>	<i>1.371</i>		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.15	0	2.0588		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.7777	9.7585	3.6239	0.14	0	0.3101	7,9	
Vārti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.12	0	1.2672		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	29	0.7587	1.9191	2.2659	0.06	0	1.5495		
Īdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>397.8</i>	<i>17.124</i>	<i>19.026</i>	<i>39.287</i>	<i>0.47</i>	<i>0</i>	<i>5.186</i>		
Launags										
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1,3;7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0		7.
<i>Kopā:</i>		<i>344.68</i>	<i>9.24</i>	<i>12.95</i>	<i>47.4</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0.7</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>1049.247</i>	<i>42.193</i>	<i>49.999</i>	<i>106.283</i>	<i>0.55</i>	<i>3.</i>	<i>7.257</i>		
Piektdiena, 10. Jūlijs										
Brokastis										
Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.15	0.75	0.8835		7.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0		
Saldskābmaize	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.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528		
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>297.584</i>	<i>8.832</i>	<i>9.333</i>	<i>45.227</i>	<i>0.15</i>	<i>3.75</i>	<i>3.786</i>		
Pusdienas										
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.15	0	4.0765		9.
Cūkgaļas kotlete	50	158	9.0171	12.2048	3.0105	0.2	0	0.4195	1,3	
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15		7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.9176	1.749	0.12	0.3	0.744		
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.
<i>Kopā:</i>		<i>491.716</i>	<i>21.684</i>	<i>20.369</i>	<i>54.172</i>	<i>0.77</i>	<i>0.675</i>	<i>10.708</i>		
Launags										
Biezpiena sacepums	60	113	10.9666	1.6586	13.2619	0	7.8	0.0248	1,11;3;7	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	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		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<i>Kopā:</i>		<i>211.953</i>	<i>12.173</i>	<i>4.96</i>	<i>28.869</i>	<i>0</i>	<i>10.8</i>	<i>0.725</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>1001.253</i>	<i>42.688</i>	<i>34.662</i>	<i>128.267</i>	<i>0.92</i>	<i>15.225</i>	<i>15.219</i>		



Ieva Langšteina

