

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

		Enerģētiskā		Svars (g)	vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pirmdiena, 12.oktobris													
Brokastis													
Mannā putra	100	76	3.5275	1.5375	11.8623	0.1	0.1	0.0125	1;7				
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2					
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.				
Sēklu maize	15	43	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11				
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0					
Kopā:		166.759	5.383	6.668	21.617	0.1	0.1	0.858					
Pusdienas													
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	100	47	1.536	2.7909	3.8206	0.1	0	1.5865					
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	50	95	5.7535	6.9904	2.2485	0.102	0	0.2235	1;7;9				
Vārīta pasta - makaroni	100	173	5.5965	1.7735	32.9875	0.4	0	0	1.				
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0.5614	2.3399	1.3041	0	0	0.6144					
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0					
Kopā:		345.227	13.5	13.94	40.601	0.602	0	2.424					
Launags													
Biezpiens	40	39	7.6	0.2	1.6	0	0	0	7.				
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7.				
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526	0	0	0.488					
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1.				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.				
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0					
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49					
Kopā:		208.361	11.189	8.108	21.751	0	0	2.138					
Diena kopā :		720.347	30.071	28.715	83.969	0.702	0.1	5.42					
Otrdiena, 13.oktobris													
Brokastis													
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4.608	2.1984	15.7315	0.12	0.24	2.304	1;7				
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0					
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.				
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44	0	0	0					
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0					
Kopā:		239.188	9.688	9.608	27.942	0.12	0.24	3.204					
Pusdienas													
Biešu zupa	100	31	0.716	1.0799	4.534	0.4	0.3	1.0865					
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.				
Plovs ar cūkgaļu	120	169	6.9471	7.3237	18.9242	0.48	0	1.6712					
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0.6415	2.602	2.6035	0.15	0.75	1.4425					
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0					
Kopā:		249.366	8.495	12.036	26.609	1.03	1.05	4.2					
Launags													
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7					
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.				
Sēklu maize	20	58	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.				
Kakao dzēriens	150	74	4.8249	3.3248	6.3504	0	0	0.7752	7.				
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0					
Kopā:		300.263	12.705	14.34	30.186	0	2.	2.335					
Diena kopā :		788.817	30.888	35.984	84.737	1.15	3.29	9.739					
Trešdiena, 14.oktobris													
Brokastis													
Omlete ar kabačiem	60	78	5.4855	5.373	1.4115	0.12	0	0.1435	3;7				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1.				
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7.				
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0					
Kopā:		172.738	9.346	9.473	11.532	0.12	0	1.304					
Pusdienas													
Zivju zupa	100	42	2.8545	2.1637	2.7495	0.4	0	1.082	4;9				
Cūkgaļas kotlete	50	132	9.0171	9.2048	3.0105	0.2	0	0.4195	1;3				
Kartupeļu biežputra	130	110	3.5191	1.2382	20.5556	0.26	0	2.73	7.				
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	50	47	1.1758	3.762	2.6186	0.1	0	2.062	11.				
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015	0	9.12	0	0	0.27					
Kopā:		367.389	16.582	16.369	38.054	0.96	0	6.564					
Launags													
Kēkss (50g)	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0	0.0195	1;3;7				
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35					
Kopā:		218.917	3.465	8.185	32.345	0	0	0.37					
Diena kopā :		759.044	29.392	34.026	81.931	1.08	0	8.237					



Ieva Langsteina



ceturtdiena, 15.oktobris

Brokastis										
Piecu graudu pārslu putra	100	92	4.096	2.032	13.7196	0.1	0.2	1.808	1;7	
Ievārījums	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.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1		
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176	0	0	0		7.
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0		
Kopā:		170.598	5.46	5.692	23.916	0.1	0.2	2.478		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	100	49	2.4584	1.5883	6.1195	0.1	0	1.0778		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Pasta ar sieru	120	242	10.364	11.4363	24.2529	0.12	0	1.2864	1;7;9	
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0.436	0.076	0.9935	0	0	0.5357		
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0.234	0.204	7.8165	0	3.75	1.218		
Kopā:		343.327	13.622	14.305	39.317	0.22	3.75	4.118		
Launags										
"Rudzu brokastu pārslu rīņķīši ""Milzu""	25	86	1.575	0.325	18.225	0	0	0.45		1.
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87		1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
Jogurts ar piedevām	120	108	3.96	2.4	17.64	0	0	0		7.
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0		
Kopā:		270.185	7.38	7.255	43.18	0	0	1.32		
Diena kopā :		784.111	26.462	27.252	106.413	0.32	3.95	7.916		

piektdiena, 16.oktobris

Brokastis										
Kukurūzas putra	100	70	3.56	1.708	10.5428	0.1	0.1	1.034		7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0		
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.
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		
Kopā:		165.524	5.49	6.155	22.845	0.1	0.1	2.134		
Pusdienas										
Mājas sojanka	100	63	3.238	2.7337	5.2515	0.4	0.5	0.7285		1.
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	0	0.1677	1;7	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1	0	1.056		
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0.62	2.58	1.15	0.05	0	0.3		7.
Jāņogu dzēriens	150	20	0.1703	0.0345	4.4865	0	3.75	0.525		
Kopā:		326.505	12.725	13.617	36.557	0.55	4.25	2.777		
Launags										
Cepumi	30	135	2.31	4.41	21.12	0	0	0	1;3;7	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1		
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87		1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35		
Kakao dzēriens	100	49	3.2166	2.2165	4.2336	0	0	0.5168		7.
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
Kopā:		299.307	7.887	11.322	41.125	0	2.	1.837		
Diena kopā :		791.335	26.102	31.093	100.526	0.65	6.35	6.748		



Ieva Langšteina

