

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Pirmdiena, 12. oktobris									
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5.2912	2.3062	17.7934	0.15	0.15	0.0188	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	30	86	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		247.834	8.721	8.396	34.613	0.15	0.15	1.509	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.3039	4.1864	5.7309	0.15	0	2.3798	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	60	114	6.9042	8.3884	2.6982	0.1224	0	0.2682	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.3948	2.6602	49.4812	0.6	0	0	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.6737	2.8078	1.5649	0	0	0.7373	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		480.582	18.347	18.103	59.795	0.872	0	3.385	
Launags									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0	7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289	0	0	0.732	
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.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		276.325	14.764	9.537	31.439	0	0	3.172	
Diena kopā:		1004.741	41.832	36.036	125.848	1.022	0.15	8.066	
Otrdiena, 13. janvāris									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.6644	0.15	0.3	2.88	1;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
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.
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		288.248	11.47	10.258	36.674	0.15	0.3	4.23	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	47	1.0739	1.6199	6.801	0.6	0.45	1.6298	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Plovs ar cūkgaļu	150	212	8.6838	9.1546	23.6552	0.6	0	2.089	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.7698	3.1224	3.1242	0.18	0.9	1.731	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Kopā:		315.381	10.738	14.937	34.265	1.38	1.35	5.45	
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	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		328.771	14.313	15.448	33.301	0	3.	2.594	
Diena kopā:		932.4	36.521	40.643	104.241	1.53	4.65	12.273	
Trešdiena, 14. oktobris									
Brokastis									
Omelete ar kabačiem	80	104	7.314	7.164	1.882	0.16	0	0.1914	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	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		198.65	11.174	11.264	12.002	0.16	0	1.351	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.6	0	1.623	4;9
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.8205	11.0458	3.6126	0.24	0	0.5034	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15	7.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	57	1.4109	4.5144	3.1423	0.12	0	2.4744	11.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Kopā:		453.276	20.594	20.235	46.757	1.26	0	8.111	
Launags									
Kāss (50g)	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0	0.0195	1;3;7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		246.782	3.86	8.31	38.445	0	0	0.72	
Diena kopā:		898.709	35.628	39.808	97.204	1.42	0	10.182	

[Handwritten signature]

Jeva Langšteina
[Handwritten signature]

ceturtdiena, 15.oktobris

Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.5794	0.15	0.3	2.712	1;7
Ievārījums	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.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		263.448	8.684	7.848	38.529	0.15	0.3	3.952	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.6877	2.3825	9.1792	0.15	0	1.6166	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Pasta ar sienu	150	302	12.9551	14.2954	30.3161	0.15	0	1.6081	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	60	8	0.5232	0.0912	1.1922	0	0	0.6429	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422	0	5.	1.624	
Kopā:		441.596	17.608	18.041	51.245	0.3	5.	5.492	
Launags									
"Rudzu brokastu pārslu rīņķīši""Milzu""	40	137	2.52	0.52	29.16	0	0	0.72	1.
Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		387.77	11.13	8.455	65.62	0	0	2.46	
Diena kopā :		1092.814	37.422	34.344	155.394	0.45	5.3	11.904	

piektdiena, 16.oktobris

Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
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	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		246.898	8.66	7.234	37.72	0.15	0.15	3.551	
Pusdienas									
Mājas solanka	150	94	4.857	4.1006	7.8772	0.6	0.75	1.0928	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļas frikasē	60	111	7.31	8.089	1.8909	0	0	0.2012	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.15	0	1.584	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0.744	3.096	1.38	0.06	0	0.36	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7	
Kopā:		444.453	16.981	17.124	53.202	0.81	5.75	3.938	
Launags									
Cepumi	50	226	3.85	7.35	35.2	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	100	56	0.79	0.25	12.2	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:		441.888	11.43	15.495	63.421	0	2.	2.445	
Diena kopā :		1133.239	37.07	39.852	154.344	0.96	7.9	9.934	



Ieva Langsteina

