

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 19.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	97	4.435	2.65	14.093	0.1	1.	0.81	1;7
Ievārījums	7	11	0.07	0.007	2.73				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Zāļu tēja	150								
kopā:		188	6.47	7.23	24.50	0.100	1.000	1.780	
Pusdienas									
Biešu zupa	120	39	1.011	1.328	5.557	0.12		1.774	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgāļas strogonovs	60	122	6.925	9.171	2.895	0.18		0.098	7.
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	50	21	0.71	1.598	1.458	0.1	0.25	0.62	
Rudzu maize	15	37	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		342	12.62	13.87	42.03	0.500	0.250	4.373	
Launags									
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		260	11.31	13.14	24.31	0	2.000	1.940	
Diena kopā:		790	30.40	34.23	90.83	0.600	3.250	8.093	
otrdiena, 20.oktobris									
Brokastis									
Omlete	50	63	4.874	4.276	1.164	0.2		0.013	3;7
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	150								
kopā:		137	7.26	7.99	9.02	0.200	0	0.688	
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa ar zaļajiem zirņiem	100	40	2.158	1.199	4.923	0.3		1.857	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	130	240	11.644	9.324	27.52	0.52		1.017	1.
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		329	14.45	14.16	35.68	0.920	0.250	4.820	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4.368	5.39	29.56			0.159	1;3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
kopā:		285	8.36	7.64	46.26	0	0	0.859	
Diena kopā:		750	30.07	29.78	90.97	1.120	0.250	6.367	
trešdiena, 21.oktobris									
Brokastis									
Rīsu putra	100	92	3.58	1.69	15.754	0.1	0.5	0.21	7.
Ievārījums	5	8	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Pusžāvēta desa "Zaļā dakšīna"	15	33	2.805	2.31	0.33				
Zāļu tēja	150								
kopā:		205	7.41	8.28	25.45	0.100	0.500	0.885	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zalumiem	50	112	6.59	6.919	5.393			0.699	1;3
Kartupeļu biežputra	120	110	2.759	4.462	14.542	0.48		1.84	7.
Zivju zupa	100	43	2.918	2.176	2.842	0.4		1.25	4;9
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0.696	1.088	2.478	0.1		1.42	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		290	13.02	14.69	25.50	0.980	0	5.209	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	30	100	2.13	0.93	20.16			1.41	

S.B.

Ieva Langsteina

Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Piens	120	58	3.84	2.4	5.4				7.
kopā:		237	7.94	7.90	33.24	0	0	2.380	
Diena kopā:		732	28.36	30.87	84.18	1.080	0.500	8.474	

ceturtdiena, 22.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	150	136	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Sēklu maize	15	43	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150								
kopā:		238	8.73	8.35	32.30	0.150	0.300	3.633	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgalu	100	85	4.923	3.897	7.471	0.1		2.718	9.
Cūkgala karija mērcē	50	88	5.14	6.485	2.16	0.2		0.176	7.
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199			0.468	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0.234	0.204	7.816		3.75	1.218	
kopā:		347	13.08	12.87	44.29	0.400	3.750	5.042	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	40	43	6.944	0.98	1.548				7.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Zāļu tēja	150								
kopā:		169	8.57	5.44	21.41	0	0	1.165	
Diena kopā:		754	30.38	26.66	98.00	0.550	4.050	9.840	

piektdiena, 23.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Prošas biezputra	100	90	3.759	2.005	14.313	0.1	0.5	0.589	7.
Ievārījums	5	8	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	30	68	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	150								
kopā:		206	5.85	6.48	31.24	0.100	0.500	2.039	
Pusdienas									
Rasolņiks	100	72	1.029	4.142	7.41	0.4	0.5	1.355	9.
Cūkgalas kotlete	50	131	9.017	9.205	3.01	0.2		0.348	1;3
Kartupeļu biezputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.24		2.52	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0.647	1.092	2.978	0.05	0.05	1.508	7.
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		331	14.00	15.61	32.78	0.890	0.550	5.731	
Launags									
Bezlaktozes biezpiena sieriņš ar samazinātu cukura daudzumu	40	127	4.24	9.32	6.56				7.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		264	9.86	12.90	27.11	0	2.000	1.475	
Diena kopā:		801	29.71	34.98	91.13	0.990	3.050	9.245	

[Handwritten signature]

Ieva Langšteina
[Handwritten signature]