

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 28.maijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	0,0002	0,0002	1,62	1,7
levārijums	20	28	0,2	0,02	7,8	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
Vārīta cūkgāja	15	42	3,3135	3,1533	0,0651	0	0	0,0283	
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2,276	1,204	5,5	0	0,001	0,0032	1,7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		390,486	14,15	12,632	56,335	0,	0,006	2,792	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	41	1,4402	0,1843	8,287	0,0008	0,0004	2,5259	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430	17,102	23,961	36,306	0,0008	0	3,197	1,3
Biešu salāti ar eļļu	50	29	0,694	1,594	2,892	0,0004	0,001	1,323	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	1
<i>Kopā:</i>		668,988	21,979	27,159	82,633	0,002	0,001	9,294	
Launags									
Maigais biezpiena sacepums	80	168	10,4415	7,3571	14,7417	0	0,0086	0,0306	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		250,908	11,522	11,459	27,198	0	0,009	0,391	
Diena kopā :		1310,382	47,65	51,251	166,166	0,002	0,016	12,476	
otrdiena, 29.maijs									
Brokastis									
Septiņu graudu pārslu putra	200	164	6,816	3,2	30,4392	0,0002	0,0004	3,84	7
levārijums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Baltmaize	25	66	1,95	0,525	12,85	0	0	0,95	1
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2,276	1,204	5,5	0	0,001	0,0032	1,7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		395,527	11,502	13,239	62,539	0,	0,006	4,993	
Pusdienas									
Citronu biezpienkremš	50	85	6,2992	5,5865	2,2055	0	0,0002	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,36	0,142	23,744	0	0,005	1,073	
Plovs ar cūkgāju	150	179	7,7355	9,4058	15,2355	0,0015	0	2,7938	7
Burkānu salāti ar eļļu	50	46	0,8325	2,5555	4,7119	0	0	1,3875	
Rudzu maize	25	65	2,15	0,35	12,55	0	0	1,375	1
<i>Kopā:</i>		472,603	17,377	18,04	58,447	0,002	0,005	6,629	
Launags									
Pasta ar sieru	150	303	12,9898	14,3042	30,3945	0,0001	0	1,7142	1,3,7,9
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		401,497	14,34	14,656	54,511	0,	0	2,774	
Diena kopā :		1269,626	43,219	45,935	175,497	0,002	0,012	14,397	
trešdiena, 30.maijs									
Brokastis									
Biezpiena masa	60	86	7,8822	3,7986	5,0592	0	0,003	0	7
Sēklu maize	25	74	2,625	1,6	11,775	0	0	1,075	1,11
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	

Auzu pārslu cepumi	30	152	2,49	7,2	18,3	0	0	0	1,7
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Cukurs baltais	10	40	0	0	9,98	0	0,01	0	
<i>Kopā:</i>		437,612	15,402	19,15	49,193	0	0,013	2,026	

Pusdienas

Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	150	73	6,2379	1,3996	8,6152	0,0006	0	2,7767	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	80	164	9,4084	12,4374	3,6072	0,0001	0	0,1976	1,7
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	33	0,8912	2,4262	2,2226	0	0,0001	0,4338	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0,0664	0	19,754	0	0	0,5976	
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1	0	0	2,75	1
<i>Kopā:</i>		611,595	23,727	18,201	90,203	0,001	0,	7,31	

Launags

Zemnieku brokastis	130	217	7,3037	14,3684	13,8763	0,0002	0	1,9696	1,3,7
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0	0	0,3	7
Tēja	250	53	0,7	0,1275	14,895	0	0	0,45	
<i>Kopā:</i>		301,095	8,624	17,076	30,091	0,	0	2,72	
<i>Diena kopā :</i>		1350,302	47,752	54,426	169,487	0,001	0,013	12,056	

piektdiena, 1.jūnijs

Brokastis

Rīsu putra ar rozīnēm	200	148	4,1954	1,6105	29,2268	0,0003	0,0002	0,8711	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gaļas pastēte	30	90	6,3067	6,9652	0,6017	0,0002	0	0,2528	7,9
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		412,292	13,732	13,243	61,525	0,001	0,	3,384	

Pusdienas

Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	200	140	4,7396	8,5029	10,9658	0,0006	0,002	3,2631	3,9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	50	150	11,5925	11,0238	0,9655	0	0	1,1812	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Siera mērce	30	66	3,8748	5,1441	1,1655	0,0002	0	0,0484	1,7,9
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0,5002	1,5488	1,4298	0,0001	0	0,4365	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0,0664	0	19,754	0	0	0,5976	
Druvas klona rupjmaize	25	54	1,45	0,275	11,25	0	0	1,175	1
<i>Kopā:</i>		683,776	26,196	29,287	81,738	0,001	0,002	8,286	

Launags

Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914	0	0,005	0,01	1
Vaniļas piens	150	88	4,665	2,9172	11,1195	0	0,0015	0,054	7
<i>Kopā:</i>		174,375	5,939	3,062	32,034	0	0,007	0,064	
<i>Diena kopā :</i>		1270,443	45,867	45,592	175,296	0,002	0,009	11,734	