

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	BD 3-6									
	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
pirmdienā, 26.februāris										
Brokastis										
Kukurūzas putra	200	119	5,36	2,128	20,5876	0,0002	0,0002	2,444	7	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0		
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7	
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	
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	180	36	2,0484	1,0836	4,95	0	0,0009	0,0029	1,7	
<i>Kopā:</i>		366,902	14,938	13,347	48,978	0,	0,001	3,587		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	107	3,2888	5,5286	10,6424	0,0002	0,0004	3,1577		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	152	10,6874	11,762	0,925	0,0001	0	0,6025		
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112		
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725	0	0	1,3		
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013		
Rudzu maize	45	117	3,87	0,63	22,59	0	0	2,475	1	
Jāņogu dzēriens	200	27	0,359	0,07	5,56	0	0,004	1,12		
<i>Kopā:</i>		685,008	23,815	24,625	89,766	0,001	0,005	10,769		
Launags										
Vārīti cīsiņi	50	143	5,5	11,5	1,5	0	0	0	1,7	
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7	
Tēja	180	38	0,504	0,0918	10,7244	0	0	0,324		
<i>Kopā:</i>		265,396	8,711	12,544	28,036	0,	0	2,424		
<i>Diena kopā :</i>		1317,306	47,464	50,516	166,78	0,001	0,006	16,779		
otrdienā, 27.februāris										
Brokastis										
Piena zupa ar griķiem	200	115	4,7	2,32	19,02	0,0002	0,0002	0,64	7	
Vārīta desa	20	32	2,6	2,2	0,48	0	0	0	1,7	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1	
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35		
<i>Kopā:</i>		278,925	11,343	7,93	39,922	0,	0,	2,73		
Pusdienas										
Biezpiena masa	50	72	6,5685	3,1655	4,216	0	0,0025	0	7	
Ķiršu ķīselis	100	65	0,225	0,072	15,532	0	0,01	0,299		
Vistas gaļas gulašs	100	174	12,2361	12,1652	3,7295	0,0001	0	0,713	1	
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0001	0	2,55	1,3	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	34	0,6462	2,6012	2,0051	0	0,0001	1,3212		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
<i>Kopā:</i>		742,079	32,341	23,664	97,988	0,	0,013	7,083		
Launags										
Kartupeļu salāti ar cūkgaļu	100	169	5,0896	11,4167	11,1991	0,0001	0	1,362	10,3,7	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7	
Tēja	180	38	0,504	0,0918	10,7244	0	0	0,324		
<i>Kopā:</i>		324,142	8,252	14,424	41,616	0,	0	3,586		
<i>Diena kopā :</i>		1345,146	51,935	46,017	179,525	0,001	0,013	13,399		
trešdienā, 28.februāris										

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	
Aknu pastēte	20	52	3,3212	3,8235	1,3194	0	0	0,2818	7,9
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
Kakao dzēriens	180	95	4,6559	4,7997	7,9445	0	0	0,9302	7
<i>Kopā:</i>		<i>435,544</i>	<i>16,537</i>	<i>16,898</i>	<i>55,044</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>3,972</i>	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar makaroniem	180	152	4,8479	10,5054	9,3661	0,0004	0	3,4329	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Mājas kotlete	70	135	11,2894	7,1319	6,1301	0,0001	0	0,5565	1,3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Skābā krējuma mērce	30	40	0,5183	3,5156	1,4794	0	0	0,2188	1,7,9
Biešu salāti	50	46	0,8325	2,5555	4,7119	0	0	1,3875	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>653,461</i>	<i>24,238</i>	<i>25,427</i>	<i>79,635</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>11,135</i>	

Launags

Burkānu sacepums ar biezpienu	100	140	7,8211	5,7355	13,9482	0	0,0044	1,9285	1,11,3,5,7,8
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Karstais ābolu medus dzēriens	180	63	0,1301	0,0556	15,3077	0	0,0045	0,0038	
<i>Kopā:</i>		<i>260,832</i>	<i>8,736</i>	<i>8,916</i>	<i>35,761</i>	<i>0</i>	<i>0,009</i>	<i>2,282</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1349,837</i>	<i>49,511</i>	<i>51,242</i>	<i>170,439</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>17,389</i>	

ceturtdiena, 1.marts**Brokastis**

Omlete	100	144	10,2958	10,0205	2,1191	0,0001	0,0001	0,0265	3,7
Zaļie zirnīši ar majonēzes mērci	50	52	1,74	3,305	3,943	0	0	0	10,3,7
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1,11
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		<i>380,352</i>	<i>15,788</i>	<i>21,123</i>	<i>32,416</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>1,677</i>	

Pusdienas

Zivju zupa ar zivju frikadelēm	180	73	6,6276	0,9078	9,5269	0,0002	0	3,368	3,4,7,9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	150	190	11,9108	5,9202	22,0665	0,0002	0	3,0819	9
Kīrbju ābolu salāti	70	49	0,6156	2,9795	4,6306	0	0,0001	1,473	
Rudzu maize	45	117	3,87	0,63	22,59	0	0	2,475	1
Kīrīšu dzēriens - kompots	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
<i>Kopā:</i>		<i>535,968</i>	<i>23,614</i>	<i>12,528</i>	<i>79,984</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>10,808</i>	

Launags

Mannā biezputra	150	115	5,2725	2,2545	18,1752	0,0001	0,0001	0,0195	1,7
Ogu ķīselis	130	129	0,468	0,1846	30,8672	0	0,0065	1,3949	
Cepumi	35	150	9,59	7,315	6,65	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		<i>393,383</i>	<i>15,331</i>	<i>9,754</i>	<i>55,692</i>	<i>0,</i>	<i>0,007</i>	<i>1,414</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1309,703</i>	<i>54,732</i>	<i>43,404</i>	<i>168,093</i>	<i>0,001</i>	<i>0,007</i>	<i>13,899</i>	

piektdiena, 2.marts**Brokastis**

Rīsu putra	200	141	4,28	1,58	27,458	0,0002	0,001	0,42	7
Zemeņu mērce	50	26	0,3213	0,16	5,5024	0	0,0025	0,6639	
Svaigais siers	25	64	1,925	6,	0,65	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1,11
Tēja	180	38	0,504	0,0918	10,7244	0	0	0,324	

	<i>Kopā:</i>		361,005	10,3	9,792	58,825	0,	0,004	2,798	
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	180	73	4,2327	2,5618	7,8255	0,0002	0	1,9062	1,3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Cepts vistas šķiņķītis	70	196	15,463	14,7155	0,3038	0,0001	0	0,1319		
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7	
Kāju burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,6268	1,0915	2,8929	0	0	1,5075	7	
Dzēriens	180	86	0,297	0	21,06	0	0	0		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
	<i>Kopā:</i>		618,452	28,25	21,358	76,015	0,	0	8,896	
Launags										
Rauga pankūka	100	237	6,1427	8,2636	33,6947	0	0,0005	0,0468	1,3,7	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0		
Piens	180	86	5,76	3,6	8,1	0	0	0	7	
	<i>Kopā:</i>		351,45	12,103	11,884	49,595	0	0,001	0,047	