

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	kā	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	las	Alerģeni
pirmdienā, 11.jūnijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	0,0002	0,0002	1,62	1,7
Ievārījums	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 cūkgaļa	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	
Otrās brokastis									
<i>Kopā:</i>									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	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
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	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 :		#####	47,65	51,251	166,166	0,002	0,016	12,476	
otrdienā, 12.jūnijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5,36	2,128	20,5876	0,0002	0,0002	2,444	7
Zemeņu mērce	20	10	0,1285	0,064	2,201	0	0,001	0,2656	
Vārīta ola	30	47	3,87	3,36	0,21	0	0	0	3
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	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		349,683	12,589	10,219	54,695	0,	0,001	4,97	
Otrās brokastis									
<i>Kopā:</i>									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar gaļu	200	144	7,7342	5,7784	14,9416	0,0002	0	5,4353	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas veltnītis	70	136	9,9782	9,0305	3,6393	0,0001	0	0,2725	1,3,7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Krējuma - tomātu mērce	30	31	0,2399	2,8435	1,1484	0	0	0,0184	1,7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	41	0,428	2,623	3,699	0,0002	0,001	1,588	

Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0,0332	0	20,1856	0	0	0,5976	
Rudzu maize	25	65	2,15	0,35	12,55	0	0	1,375	1
<i>Kopā:</i>		620,259	23,874	21,784	79,831	0,001	0,001	12,626	

Launags

Gaļas salāti ar vārītu cūkgaļu	100	167	6,311	11,6674	9,0927	0,0007	0	1,2863	10,3,7
Sviestmaize ar tomātiem	45	93	1,79	4,585	11,02	0	0	0,96	1,7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		342,025	9,214	16,529	40,569	0,001	0	3,096	

Diena kopā :

45,676 48,533 175,094 0,002 0,002 20,692

trešdiena, 13.jūnijs

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
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	

Otrās brokastis

Kopā:

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
Cūkgaļas gulašs	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	
<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	

ceturtdiena, 14.jūnijs

Brokastis

Septiņu graudu pārslu putra	200	164	6,816	3,2	30,4392	0,0002	0,0004	3,84	7
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	

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Citronu biezpienkāms	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	
Mājas sautējums ar saldo krējumu	150	179	7,7355	9,4058	15,2355	0,0015	0	2,7938	7
Biešu salāti	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 :		#####	43,219	45,935	175,497	0,002	0,012	14,397	
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	
Otrās brokastis									
<i>Kopā:</i>									
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 klonā 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	
Diena kopā :		#####	45,867	45,592	175,296	0,002	0,009	11,734	