

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>pirmdienā, 10.decembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	150	108	4,4925	2,625	16,7547	0,0001	0,0001	1,215	1,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Siers	15	51	3,72	4,02	0	0	0	0	7
Gurķi	30	7	0,57	0,03	1,11	0	0	0,42	
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	150	30	1,707	0,903	4,125	0	0,0008	0,0024	1,7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		309,326	12,93	8,218	46,3	0,	0,006	2,777	
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	200	98	4,8613	1,5289	16,0737	0,0004	0	1,8343	1,3
Vārīti kartupeļi	150	218	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	100	145	11,4966	17,9785	36,0986	0,0001	0	1,7788	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,5995	1,5695	1,117	0	0	0,494	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	150	61	0,0249	0	15,1392	0	0	0,4482	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		553,381	17,242	23,077	68,699	0,001	0	4,555	
<b>Launags</b>									
Biezpiens	80	168	10,4415	7,3571	14,7417	0	0,0086	0,0306	1,3,7
Ievārījums	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		275,952	11,752	11,607	30,476	0	0,012	0,731	
<i>Diena kopā :</i>		1138,659	41,923	42,902	145,474	0,001	0,018	8,063	
<b>otrdienā, 11.decembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Mannā biežputra	200	153	7,03	3,006	24,2336	0,0002	0,0002	0,026	1,7
Kaņečcukurs	3	11	0,0705	0,0045	2,682	0	0,0015	0,7965	
Vārīta desa	20	44	4,6254	2,8453	0,0138	0	0	0,4625	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		299,355	13,016	10,181	38,745	0,	0,004	2,185	
<b>Pusdienas</b>									
Gulašzupa	200	213	11,1788	15,545	6,9526	0,0016	0	1,1156	
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	120	235	7,38	4,08	41,94	0,0001	0	2,04	1
Siers	10	34	2,48	2,68	0	0	0	0	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	49	0,5489	4,5897	1,4182	0	0,0002	0,6051	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0,138	0,1	3,03	0	0,001	0,692	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		545,824	21,726	26,995	53,341	0,002	0,001	4,453	
<b>Launags</b>									
Sausās brokastis kukurūzas pārslas "Milzu"(neglazētas)	30	113	2,16	1,14	22,2	0	0	1,74	1,3,5,8
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
<i>Kopā:</i>		269,1	9,188	6,485	41,562	0	0	3,63	
<i>Diena kopā :</i>		1114,279	43,93	43,661	133,648	0,002	0,005	10,268	
<b>trešdienā, 12.decembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Biezpiena masa	80	115	10,5096	5,0648	6,7456	0	0,004	0	7
Zemeņu mērce	20	10	0,1285	0,064	2,201	0	0,001	0,2656	
Aknu pastēte	20	52	3,314	3,8217	1,3021	0	0	0,2602	7,9
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	

	<i>Kopā:</i>		288,62	16,715	9,533	33,002	0	0,008	2,476	
<b>Pusdienas</b>										
Maltās gaļas veltnītis	70	189	13,6953	12,5959	5,0545	0,0004	0	0,357	1,3,7	
Kartupeļu biežputra	180	160	5,1621	3,9881	25,0111	0,0002	0	3,3674		
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0,665	5,733	4,2399	0,0002	0,0011	2,394		
Auglis	50	44	0,6	0,1	10,	0	0	0,9		
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,2692	0,0525	4,17	0	0,003	0,84		
	<i>Kopā:</i>		484,992	20,392	22,47	48,476	0,001	0,004	7,858	
<b>Launags</b>										
Piena zupa ar rīsiem	200	78	3,124	1,478	13,251	0,0002	0,0002	0,182	7	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
	<i>Kopā:</i>		199,784	5,794	6,293	29,671	0,	0,	1,622	
<b>Diena kopā :</b>			<b>973,396</b>	<b>42,9</b>	<b>38,295</b>	<b>111,149</b>	<b>0,001</b>	<b>0,012</b>	<b>11,956</b>	

#### četurtudiena, 13.decembris

##### Brokastis

Kukurūzas putra	150	89	4,02	1,596	15,4407	0,0001	0,0001	1,833	7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0		
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1,11	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3		
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0		
	<i>Kopā:</i>		252,462	8,17	7,848	38,017	0,	0,003	3,573	

##### Pusdienas

Zivju zupa	150	48	4,4357	0,6387	5,9682	0,0001	0	1,9549	4,9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Vistas gaļas frikasē	100	197	11,1031	15,9323	2,2247	0,0001	0	1,1751	1,7	
Vārīti griķi	130	144	3,2175	0,6864	31,1454	0,0001	0	1,3728		
Biešu salāti	50	42	0,7125	2,5475	4,0399	0	0	1,1875		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Ābolu dzēriens	150	24	0,1337	0,2637	5,1231	0	0,0001	0,87		
	<i>Kopā:</i>		516,83	21,453	21,349	58,676	0,	0,	7,66	

##### Launags

Kartupeļu un gaļas sacepums	200	281	10,8867	15,0594	24,5982	0,0018	0	3,3811	3,7,9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0		
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<i>Kopā:</i>		356,522	11,937	17,309	37,068	0,002	0	4,081	
<b>Diena kopā :</b>			<b>1125,814</b>	<b>41,559</b>	<b>46,506</b>	<b>133,761</b>	<b>0,002</b>	<b>0,003</b>	<b>15,314</b>	

#### piektdiena, 14.decembris

##### Brokastis

Omlēte	100	144	10,2958	10,0205	2,1191	0,0001	0,0001	0,0265	3,7	
Dārzeni	40	12	1,4692	0,0907	1,1424	0,0003	0	1,3217		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7	
Auglis	50	28	0,35	0,125	6,1	0	0	0,35		
Kakao dzēriens	150	34	1,6908	1,7895	2,6238	0	0	0,6384	7	
	<i>Kopā:</i>		285,284	15,129	14,701	21,717	0,	0,	3,237	

##### Pusdienas

Biešu zupa	150	39	1,2997	0,1492	7,9477	0,0008	0,0004	2,1047	9	
Mērce	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Cīsiņi A.B.C	60	156	13,2624	11,283	0,342	0	0	0	10,3,7	
Vārīta pasta-makaroni	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzena salāti ar eļļas mērci	50	18	0,6212	1,2359	1,268	0	0,0001	0,6053		
Cidoniju- ābolu dzēriens	150	63	0,1162	0,1838	15,0135	0	0,012	1,0088		

Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>423,045</i>	<i>19,857</i>	<i>15,084</i>	<i>50,558</i>	<i>0,001</i>	<i>0,013</i>	<i>6,919</i>	
<b>Launags</b>									
Rauga pankūka	100	237	6,1427	8,2636	33,6947	0	0,0005	0,0468	1,3,7
levārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494	0	0	1,006	
Jogurta mērce	20	19	0,7794	0,9427	1,7921	0	0,0001	0,0158	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>303,658</i>	<i>7,718</i>	<i>9,426</i>	<i>46,791</i>	<i>0</i>	<i>0,003</i>	<i>1,069</i>	