

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	--------------	----------------------------------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

pirmdiena, 16.septembris

Brokastis

Septiņu graudu pārslu putra	110	90	3,7488	1,76	16,7416	0,0001	0,0002	2,112	1,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Vārīta desa	15	39	1,575	3,375	0,465	0	0	0	1,7
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Kliju maize	10	27	1,21	0,27	4,73	0	0	0,58	1
Tēja	110	23	0,308	0,0561	6,5538	0	0	0,198	
<i>Kopā:</i>		<i>215,588</i>	<i>6,96</i>	<i>7,946</i>	<i>32,522</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,89</i>	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	110	51	2,4358	1,4711	6,7902	0,0001	0	1,2063	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dārzeņu plov	110	132	3,047	2,585	24,0361	0,0006	0	1,8948	
Kolrābja salāti ar krējumu	30	17	0,597	1,0818	1,1768	0,0001	0	0,4686	7
Kefīrs	100	48	3,	2,	4,5	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>309,669</i>	<i>10,93</i>	<i>8,418</i>	<i>46,678</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>4,67</i>	

Launags

Biezpiena plācenītis	60	126	10,7916	3,9311	11,4996	0	0,003	0,0126	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Tēja	110	23	0,308	0,0561	6,5538	0	0	0,198	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>225,415</i>	<i>12,015</i>	<i>8,112</i>	<i>26,689</i>	<i>0</i>	<i>0,005</i>	<i>0,561</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>750,673</i>	<i>29,904</i>	<i>24,476</i>	<i>105,89</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>8,12</i>	

otrdiena, 17.septembris

Brokastis

Olu kultenis	60	105	6,3215	7,9023	1,474	0,0001	0	0,0159	3,7
--------------	----	-----	--------	--------	-------	--------	---	--------	-----

Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494	0	0	1,006	
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
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	110	22	1,2518	0,6622	3,025	0	0,0006	0,0018	1,7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>215,973</i>	<i>9,4</i>	<i>11,348</i>	<i>18,719</i>	<i>0,</i>	<i>0,004</i>	<i>1,924</i>	
Pusdienas									
Biezpienkāms	50	104	4,262	6,5608	6,898	0	0,005	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,36	0,142	23,744	0	0,005	1,073	
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru	40	115	8,0614	8,2932	1,8769	0,0001	0	0,1325	1,3,7
Kartupeļu biežputra	110	93	2,9777	1,0478	17,3932	0,0001	0	2,31	7
Biešu - burkānu salāti	30	25	0,406	1,5399	2,2307	0	0	0,849	
Ūdens ar citronu	110	2	0,0385	0,033	0,176	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>437,291</i>	<i>16,106</i>	<i>17,617</i>	<i>52,319</i>	<i>0,</i>	<i>0,01</i>	<i>4,365</i>	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	110	43	1,7182	0,8129	7,288	0,0001	0,0001	0,1001	7
Karstmaize ar sieru	20	75	2,94	4,6267	5,3	0	0	0,35	1,10,3,7
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		<i>145,827</i>	<i>5,053</i>	<i>5,565</i>	<i>18,688</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>0,8</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>799,091</i>	<i>30,559</i>	<i>34,529</i>	<i>89,726</i>	<i>0,</i>	<i>0,014</i>	<i>7,088</i>	

trešdiena, 18.septembris

Brokastis

Dārzeņu rosols	90	116	2,5533	8,3306	7,5717	0	0	1,1259	10,3,7
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Sēklu maize	10	30	1,05	0,64	4,71	0	0	0,43	1,11
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Zāļu tēja	110	2	0,0343	0,0673	0,0106	0	0	0	
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		<i>201,839</i>	<i>4,231</i>	<i>11,698</i>	<i>19,064</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,056</i>	

Pusdienas

Borščs	110	59	1,8088	3,0408	5,8533	0,0001	0,0002	1,7367	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	60	118	6,6619	9,5594	1,3348	0,0001	0	0,7051	1,7
Vārīti griķi	110	121	2,7225	0,5808	26,3538	0,0001	0	1,1616	

Burkānu salāti ar eļļu	30	31	0,285	2,457	1,8171	0,0001	0,0004	1,026	
Dzēriens	110	53	0,1815	0	12,87	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>443,481</i>	<i>13,51</i>	<i>16,918</i>	<i>58,404</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>5,729</i>	
Launags									
Mannā biezputra	70	54	2,4605	1,0521	8,4818	0,0001	0,0001	0,0091	1,7
Biezais ogu ķīselis	100	55	0,48	0,127	12,334	0	0,005	1,455	
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		<i>136,223</i>	<i>3,336</i>	<i>1,304</i>	<i>26,916</i>	<i>0,</i>	<i>0,005</i>	<i>1,814</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>781,543</i>	<i>21,076</i>	<i>29,92</i>	<i>104,384</i>	<i>0,001</i>	<i>0,006</i>	<i>9,599</i>	

ceturtdiena, 19.septembris

Brokastis

Griķu putra ar pienu	100	95	3,59	1,688	16,4176	0,0001	0,0002	0,576	7
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Sviests	2	15	0,012	1,65	0,088	0	0	0	7
Baltmaize	10	26	0,78	0,21	5,14	0	0	0,38	1
Tēja	100	21	0,28	0,051	5,958	0	0	0,18	
<i>Kopā:</i>		<i>162,407</i>	<i>4,962</i>	<i>3,659</i>	<i>28,384</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>1,436</i>	

Pusdienas

Zemeņu krēms	30	73	1,1637	5,4186	4,794	0	0,003	0,072	7
Ogu ķīselis	70	69	0,252	0,0994	16,6208	0	0,0035	0,7511	
Boloņas mērce tradicionālā	50	52	5,0133	2,7656	1,6817	0,0005	0,0005	0,0705	
Vārīta pasta - makaroni	90	176	5,535	3,06	31,455	0,0001	0	1,53	1
Svaigi dārzeņi	30	5	0,3294	0,0648	0,8964	0	0	0,6036	
Ūdens ar citronu	100	2	0,035	0,03	0,16	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>377,735</i>	<i>12,328</i>	<i>11,438</i>	<i>55,608</i>	<i>0,001</i>	<i>0,007</i>	<i>3,027</i>	

Launags

Ābolu pankūka	60	151	4,0894	8,0022	15,2489	0,0001	0,0019	0,1842	1,3,7
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	
Tēja	100	21	0,28	0,051	5,958	0	0	0,18	
<i>Kopā:</i>		<i>230,583</i>	<i>5,154</i>	<i>11,178</i>	<i>27,712</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>0,714</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>770,725</i>	<i>22,445</i>	<i>26,276</i>	<i>111,703</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>5,177</i>	

piektdiena, 20.septembris

Brokastis

Makaronu piena zupa	100	102	3,876	2,436	16,254	0,0007	0,0045	0,408	1,3,7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	2	15	0,012	1,65	0,088	0	0	0	7
Siers	15	51	3,72	4,02	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>213,856</i>	<i>8,868</i>	<i>8,306</i>	<i>25,942</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>1,308</i>	

Pusdienas

Itāļu grūbu zupa	100	45	1,4513	2,1829	4,7827	0,0005	0	1,652	1,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dabīgā maltā zivju šnicele	50	101	7,6668	5,6816	4,7181	0,0005	0,001	0,3406	1,11,3,4,5,8
Vārīti kartupeļi ar dillēm	100	75	2,1325	0,1085	15,7085	0,0001	0	2,2435	
Siera mērce ar ķiploku	30	67	3,8333	5,5997	0,338	0	0	0,0102	1,7
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	30	14	0,2654	1,0996	0,6681	0	0,0001	0,3926	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	100	41	0,0166	0	10,0928	0	0	0,2988	
<i>Kopā:</i>		<i>351,99</i>	<i>15,496</i>	<i>15,672</i>	<i>36,443</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>4,938</i>	

Launags

Vārīti cīsiņi	25	71	2,75	5,75	0,75	0	0	0	1,7
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0	0	0,3	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1,11
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Tēja	110	23	0,308	0,0561	6,5538	0	0	0,198	
<i>Kopā:</i>		<i>235,119</i>	<i>6,191</i>	<i>12,266</i>	<i>24,276</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,708</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>800,965</i>	<i>30,555</i>	<i>36,244</i>	<i>86,661</i>	<i>0,002</i>	<i>0,006</i>	<i>7,954</i>	