

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

	ceturttdiena, 25.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Piecu graudu pārslu putra	160	164	6.298	3.091	26.861	1.12	5.6	2.893	1;7	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488		
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		271	8.65	8.62	38.04	1.120	5.600	4.241		
Pusdienas										
Skābeņu zupa bez putrainiem	160	143	8.187	10.023	4.997	0.16		1.398		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	50	95	5.556	6.97	2.588	0.1		0.222	7;9	
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Gurķi ar dillēm	60	8	0.39	0.126	1.129			0.342		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:		437	18.54	18.98	47.54	0.380	0	4.177		
Launags										
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	100	2.13	0.93	20.16			1.41		
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
kopā:		211	7.48	4.11	35.45	0	0	1.900		
Diena kopā:		919	34.68	31.70	121.03	1.500	5.600	10.318		
piektdiena, 26.jūnijs										
Brokastis										
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		258	12.20	10.71	29.46	0.150	0.150	2.451		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	160	64	2.311	2.815	7.263	0.16	0.528	2.434		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16.122	13.991	38.105	1.152		1.408	1.	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	30	15	0.416	0.956	1.136	0.12		0.794		
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72		
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		516	21.79	19.42	61.85	1.432	0.528	6.966		
Launags										
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
kopā:		200	7.24	5.83	29.59	0.200	2.000	1.242		
Diena kopā:		973	41.23	35.96	120.90	1.782	2.678	10.659		
sestdiena, 27.jūnijs										
Brokastis										
Piena zupa ar auzu pārslām un burkāniem	160	86	4.488	2.672	11.151	0.16	0.64	1.008	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		174	5.98	7.11	21.52	0.160	0.640	2.058		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38		
Plovs ar cūkgaļu	180	351	13.882	13.122	44.297	0.72		2.152		
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.718	2.134	2.288	0.045	0.165	1.369		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
kopā:		558	20.40	20.03	72.81	0.915	0.165	8.101		
Launags										
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
kopā:		186	6.47	3.27	33.76	0	5.000	0.360		
Diena kopā:		919	32.86	30.41	128.09	1.075	5.805	10.519		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

bez glutēna

ceturtdiena, 25.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu putra bez piena, bez cukura	160	164	3.2	2.637	30.976	0.16		2.867	1.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		263	4.37	8.29	40.53	0.160	0	3.355	
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	50	84	5.041	6.168	2.06	0.05		0.464	
Vārtīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Gurķi ar dillēm	60	8	0.39	0.126	1.129			0.342	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		422	17.18	18.75	44.90	0.320	0	3.432	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		236	7.09	3.40	44.15	0	0	1.690	
Diena kopā:		921	28.64	30.44	129.58	0.480	0	8.477	
piektdiena, 26.jūnijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		286	11.78	14.55	27.64	0.150	0.150	3.331	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	306	11.704	13.647	33.853	0.288		1.976	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	60	30	0.833	1.913	2.273	0.24		1.588	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		409	14.93	19.21	43.53	0.678	0.495	6.356	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7.
Bezglutēna baltmaize	20	51	0.406	1.002	9.4				6.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
kopā:		228	6.11	9.72	28.89	0.200	2.000	0.482	
Diena kopā:		922	32.83	43.48	100.05	1.028	2.645	10.169	
sestdiena, 27.jūnijs									
Brokastis									
Bezglutēna auzu pārslu putra	180	161	8.118	4.689	23.309	0.54	0.63		7.
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		248	9.17	9.67	31.68	0.540	0.630	1.930	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Plovs ar cūkgaļu	180	351	13.882	13.122	44.297	0.72		2.152	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.718	2.134	2.288	0.045	0.165	1.369	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		542	17.08	20.76	71.65	1.315	0.165	5.901	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	60	210	6.61	14.691	12.585			0.029	10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
kopā:		364	13.83	19.37	33.25	0	0	1.763	
Diena kopā:		1154	40.09	49.80	136.58	1.855	0.795	9.594	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 bez laktozes

ceturtdiena, 25.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	160	145	7.168	2.765	21.951	0.16	0.32	2.867	1;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200								
kopā:		249	9.46	8.11	32.90	0.160	0.320	4.215	
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	80	134	8.066	9.868	3.297	0.08		0.743	
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Gurķi ar dillēm	60	8	0.39	0.126	1.129			0.342	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		411	19.15	20.05	38.21	0.350	0	3.711	
Launags									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		236	7.75	3.64	41.45	0	0	2.440	
Diena kopā:		896	36.37	31.80	112.55	0.510	0.320	10.366	
piektdiena, 26.jūnijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	180	125	6.408	3.074	18.977	0.18	0.18	1.861	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		243	8.45	9.20	33.16	0.180	0.180	2.861	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16.122	13.991	38.105	1.152		1.408	1.
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	30	15	0.416	0.956	1.136	0.12		0.794	
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		542	21.52	22.75	61.53	1.427	0.745	6.815	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	3	22		2.4					
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		156	8.55	7.88	11.58	0	0	1.060	
Diena kopā:		941	38.51	39.83	106.27	1.607	0.925	10.736	
sestdiena, 27.jūnijs									
Brokastis									
Bezlaktozes auzu pārslu putra	150	136	6.652	3.375	19.882	0.15		1.215	1;7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6					
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Zāļu tēja	200								
kopā:		223	8.72	5.34	34.82	0.150	0	2.715	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	180	84	2.765	5.024	6.877	0.18		2.856	
Plovs ar cūkgaļu	180	351	13.882	13.122	44.297	0.72		2.152	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.718	2.134	2.288	0.045	0.165	1.369	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		521	19.15	20.59	63.91	0.945	0.165	7.477	
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		209	6.86	2.65	40.16	0	5.000	0.710	
Diena kopā:		953	34.73	28.57	138.90	1.095	5.165	10.902	