

Ēdienkarte pamatdiētai

16.07.2018.

	Energija (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)
Dienas laikā				
Rudzu maize 120g (maize rudzu)	270	6,6	52,32	1,56
Sviests fasēts 20g (sviests)	132,2	0,16	0,26	14,5
Kliju maize 35g (maize kliju)	95,55	4,23	16,56	0,94
Cukurs fasēts 10g	40		10	
Brokastis				
Biezpiens ar krējumu 100g (biezpiens, skābais krējums)	121,2	18,39	2,21	4,25
Auzu pārslu biezputra 200g (auzu pārslas, piens, sviests)	257,75	9,19	41,59	6,13
Pusdienas				
Kompots 200g	59,96	0,18	14,42	0,03
Dārzeņu sautējums ar gaļu 300g (sviests, konservēti zaļie zirnīši)	238,64	14,9	21,57	6,32
Zivju zupa 300g (zivis, skābais krējums, selerija)	228,86	15,05	19,68	7,45
Vakariņas				
Piena zupa ar rīsiem (piens, sviests)	234,97	7,66	34,75	7,36
Cepumi 50g (kviešu milti, auzu milti, olas, rieksti, soja, piens, miežu, rudzu milti)	226,5	2,9	34,90	6,95
2.vakariņas				
Kefīrs 200g (kefīrs)	108	6,8	8,4	5
KOPĀ DIENĀ	2013,63	86,06	263,66	60,49

(norādīti iespējamie alergēnu avoti)

17.07.2018.

	Enerģija (kkal)	Olbaltumvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)
Dienas laikā				
Rudzu maize 120g <i>(maize rudzu)</i>	270	6,6	52,32	1,56
Sviests fasēts 20g <i>(sviests)</i>	132,2	0,16	0,26	14,5
Kliju maize 35g <i>(maize kliju)</i>	95,55	4,23	16,56	0,94
Cukurs fasēts 10g	40		10	
Brokastis				
Prosas biezputra 200g <i>(piens, sviests)</i>	255,98	7,61	43,52	5,5
Siers 45g <i>(siers)</i>	211,2	15,6		16,08
Pusdienas				
Plovs 250g <i>(tomātu pasta)</i>	321,19	17,24	49,42	5,99
Ķīnas kāpostu salāti 60g	82,24	1,08	3,08	7,2
Kompots 200g	59,96	0,18	14,42	0,03
Dārzeņu siera zupa 300g <i>(konservēti zaļie zirnīši, saldaiss krējums, selerija, kausētais siers)</i>	198,34	5,57	22,97	9,08
Vakariņas				
Rabarberu ķīselis 200g	100,16	0,36	24,01	0,06
Mannā biezputra 200g <i>(manna, piens)</i>	189,53	6,53	32,05	3,79
2.vakariņas				
Cepumi 50g <i>(kviešu milti, auzu milti, olas, rieksti, soja, piens, miežu, rudzu milti)</i>	226,5	2,9	34,90	6,95
Paniņas 200g <i>(paniņas)</i>	74,2	7	8	1
KOPĀ DIENĀ	2257,05	75,06	311,51	72,68

(norādīti iespējamie alergēnu avoti)

18.07.2018.

	Energija (kkal)	Olbaltumvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)
Dienas laikā				
Rudzu maize 120g <i>(maize rudzu)</i>	270	6,6	52,32	1,56
Sviests fasēts 20g <i>(sviests)</i>	132,2	0,16	0,26	14,5
Kliju maize 35g <i>(maize kliju)</i>	95,55	4,23	16,56	0,94
Cukurs fasēts 10g	40		10	
Brokastis				
Manna biezputra ar klijām 200g <i>(piens, manna, kviešu klijas)</i>	220,94	8,15	38,53	3,66
Vārīta ola 1 gab <i>(ola)</i>	65	5		5
Pusdienas				
Kompots 200g	59,96	0,18	14,42	0,03
Gaļas mērce 100g <i>(kviešu milti, skābais krējums, tomātu pasta)</i>	154,31	15,97	4,53	7,96
Redīsu, burkānu salāti 100g	86,64	0,92	4,42	7,18
Griķi vārīti 200g	334,6	7,5	72,6	1,6
Gurķu zupa 300g <i>(grūbas, skābais krējums, selerija, konservēti gurķi)</i>	164,56	3,23	25,07	5,87
Vakariņas				
Krējums 50g <i>(skābais krējums)</i>	124	1,3	1,35	12,5
Sijķe 45g	104,85	8,19		8,01
Vārīti kartupeļi 200g	156	3,4	34,4	0,2
2.vakariņas				
Kefīrs 200g <i>(kefīrs)</i>	108	6,8	8,4	5
KOPĀ DIENĀ	2116,61	71,63	282,86	74,01

(norādīti iespējamie alergēnu avoti)

19.07.2018.

	Energija (kkal)	Olbaltumvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)
Dienas laikā				
Rudzu maize 120g <i>(maize rudzu)</i>	270	6,6	52,32	1,56
Sviests fasēts 20g <i>(sviests)</i>	132,2	0,16	0,26	14,5
Kliju maize 35g <i>(maize kliju)</i>	95,55	4,23	16,56	0,94
Cukurs fasēts 10g	40		10	
Brokastis				
Auzu pārslu biezputra 200g <i>(auzu pārslas, piens, sviests)</i>	257,75	9,19	41,59	6,13
Ievārījums fasēts 25g	62,78	0,13	15,23	0,08
Pusdienas				
Kompots 200g	59,96	0,18	14,42	0,03
Dārzeņu zupa 300g <i>(skābais krējums, selerija)</i>	132,48	2,61	11,32	4,62
Vārīti kartupeļi 200g	180,88	3,63	34,85	2,66
Ķīnas kāpostu salāti 60g	82,24	1,08	3,08	7,2
Zivs kotlete 100g <i>(baltmaize, olas, zivs)</i>	240,35	24,97	10,9	10,01
Vakariņas				
Kabaču sautējums ar gaļu 270g	238,64	14,9	21,57	6,32
2.vakariņas				
Jogurts 125g <i>(jogurts)</i>	126,25	4,75	19,38	3,25
Cepumi 50g <i>(kviešu milti, auzu milti, olas, rieksti, soja, piens, miežu, rudzu milti)</i>	226,5	2,9	34,90	6,95
KOPĀ DIENĀ	2145,58	75,33	286,38	64,25

(norādīti iespējamie alergēnu avoti)

20.07.2018.

	Enerģija (kkal)	Olbumvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)
Dienas laikā				
Rudzu maize 120g <i>(maize rudzu)</i>	270	6,6	52,32	1,56
Sviests fasēts 20g <i>(sviests)</i>	132,2	0,16	0,26	14,5
Kliju maize 35g <i>(maize kliju)</i>	95,55	4,23	16,56	0,94
Cukurs fasēts 10g	40		10	
Brokastis				
Griķu biezputra 200g <i>(sviests, piens)</i>	355,33	8,98	63,08	7,53
Biezpiens ar krējumu 100g <i>(biezpiens, skābais krējums)</i>	121,2	18,39	2,21	4,25
Pusdienas				
Kompots 200g	59,96	0,18	14,42	0,03
Burkāni sautēti ar zirnīšiem 200g <i>(konservēti zaļie zirnīši, saldaiss krējums, kviešu milti)</i>	105,71	3,61	16,45	4,02
Vista 100g	208,08	21,48		13,44
Sēņu zupa 300g <i>(saldaiss krējums, selerija)</i>	155,54	3,32	21,96	6,75
Vakariņas				
Makaronu piena zupa 300g <i>(makaroni, piens, sviests)</i>	234,97	7,66	34,75	7,36
2.vakariņas				
Cepumi 50g <i>(kviešu milti, auzu milti, olas, rieksti, soja, piens, miežu, rudzu milti)</i>	214	4,05	37,35	5,5
Paniņas 200g <i>(paniņas)</i>	74,2	7	8	1
KOPĀ DIENĀ	2066,74	85,66	277,36	59,52

(norādīti iespējamie alergēnu avoti)

21.07.2018.

	Energija (kkal)	Olbaltumvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)
Dienas laikā				
Rudzu maize 120g <i>(maize rudzu)</i>	270	6,6	52,32	1,56
Sviests fasēts 20g <i>(sviests)</i>	132,2	0,16	0,26	14,5
Kliju maize 35g <i>(maize kliju)</i>	95,55	4,23	16,56	0,94
Cukurs fasēts 10g	40		10	
Brokastis				
Rīsu biezputra 200g <i>(piens)</i>	246,5	6,34	48,79	2,93
Siers 45g <i>(siers)</i>	211,2	15,6		16,08
Pusdienas				
Kartupeļu miežu biezputra 200g <i>(miežu putraini, piens)</i>	227,8	6,76	63,96	2,68
Kefīrs 200g <i>(kefīrs)</i>	108	6,8	8,4	5
Gaļas mērce I 80g <i>(kviešu milti, skābais krējums)</i>	118	14,09	2,09	5,89
Biešu zupa 300g <i>(tomātu pasta, skābais krējums, selerija)</i>	126,35	2,81	18,16	4,5
Ķīnas kāpostu salāti 60g	82,24	1,08	3,08	7,2
Vakariņas				
Sautēti dārzeņi 250g <i>(konservēti zaļie zirnīši, saldaiss krējums)</i>	136,76	4,42	20,04	3,38
Vārīta ola 1 gab <i>(ola)</i>	65	5		5
2.vakariņas				
Paniņas 200g <i>(paniņas)</i>	74,2	7	8	1
Biezpiena sieriņš 45g <i>(Biezpiena sieriņš)</i>	157,05	7,16	11,16	9,04
KOPĀ DIENĀ	2090,85	88,05	262,82	79,7

(norādīti iespējamie alergēnu avoti)

22.07.2018.

	Energija (kkal)	Olbaltumvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)
Dienas laikā				
Rudzu maize 120g <i>(maize rudzu)</i>	270	6,6	52,32	1,56
Sviests fasēts 20g <i>(sviests)</i>	132,2	0,16	0,26	14,5
Kliju maize 35g <i>(maize kliju)</i>	95,55	4,23	16,56	0,94
Cukurs fasēts 10g	40		10	
Brokastis				
Vārīta ola 1 gab <i>(ola)</i>	65	5		5
Kukurūzas biezputra 200g <i>(piens, sviests)</i>	225,23	6,36	35,85	6,32
Pusdienas				
Kompots 200g	59,96	0,18	14,42	0,03
Makaroni ar gaļu 210g <i>(makaroni, tomātu pasta)</i>	384,11	24	53,71	9,01
Burkānu salāti 100g	86,64	0,92	4,42	7,18
Aukstā zupa 300g <i>(kefīrs, ola)</i>	171,51	10,24	14,81	7,60
Vakariņas				
Miežu biezputra 200g <i>(miežu putraimi, piens)</i>	209,35	6,89	39,99	3,38
Krējums 30g <i>(skābais krējums)</i>	74,4	0,78	0,81	7,5
Kefīrs 200g <i>(kefīrs)</i>	108	6,8	8,4	5
2.vakariņas				
Saldā biezpiena masa 100g <i>(saldais krējums, biezpiens)</i>	157,75	13,73	11,89	5,65
KOPĀ DIENĀ	2079,7	85,89	263,44	73,67

(norādīti iespējamie alergēnu avoti)