

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 20.03.2019

Ēdiena nosaukums		Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal
Dieta: D1							
Pusdienas							
150	Vārīta vista	70		16,38	16,56	0,63	217,08
			Vista	16,38	16,56	0,63	217,08
180	Sakņu sautējums ar vārītu gaļu	250		13,13	15,37	34,06	327,10
			Kartupeļi	2,40	0,12	23,64	105,24
			Kāposti svaigi	0,54	0,00	1,61	8,57
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68
			Burkāni	0,66	0,05	3,57	17,39
			Kāļi	0,29	0,02	1,94	9,14
			Ķirbji	0,27	0,00	1,76	8,10
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Augu eļļa	0,00	7,99	0,00	71,93
			Vistas kotlešu masa	4,16	1,76	0,12	32,96
			Liellopu kotlešu masa	1,89	1,24	0,00	18,72
			Cūkgaļas kotlešu masa	2,46	4,17	0,00	47,37
			Saldēti zaļie zirnīši	0,40	0,02	1,06	6,00
380	Svaigs gurķis	75		0,52	0,00	1,33	7,38
			Gurķi svaigi	0,52	0,00	1,33	7,38
536	Krējums	50		1,30	13,00	1,20	126,98
			Krējums	1,30	13,00	1,20	126,98
592	Cepumi	60		6,24	3,12	46,08	237,36
			Cepumi liesie	6,24	3,12	46,08	237,36
967	Lakto ar ogu piedevu	220		5,50	3,96	26,40	163,24
			Lakto ar piedevām	5,50	3,96	26,40	163,24
	Kviešu maize	20		1,52	0,12	10,46	49,00
			Maize kviešu	1,52	0,12	10,46	49,00
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
				46,47	52,41	146,15	1242,19

uz datumu: 21.03.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
Dieta: D1							
Pusdienas							
7	Tvaikota vista dārzeņu mērcē	130/40		42,46	3,27	4,40	216,89
			Sīpoli	0,13	0,00	0,71	3,36
			Burkāni	0,39	0,03	2,10	10,23
			Kartupeļu ciete	0,00	0,0	1,5	6,3
			Vistas fileja	41,94	3,24	0,00	196,92
241	Vārītas grūbas	150		4,65	0,55	36,85	170,95
			Grūbas	4,65	0,55	36,85	170,95
438	Uzpūtenis ar pienu	150/100		7,16	3,31	54,68	277,15
	150/150		Manna	2,03	0,13	13,19	62,05
			Cukurs	0,00	0,00	29,94	119,76
			Piens svaigs	4,95	3,00	7,05	75,00
			Ogas	0,18	0,18	4,50	20,34
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85
592	Cepumi	60		6,24	3,12	46,08	237,36
			Cepumi liesi	6,24	3,12	46,0	237,3
967	Lakto ar ogu piedevu	220		5,50	3,96	26,40	163,24
			Lakto ar piedevām	5,50	3,96	26,40	163,24
1116	Ķirbju salāti	100		1,02	6,99	4,96	86,88
			Redīsi	0,54	0,00	1,84	9,54
			Ķirbji	0,48	0,00	3,12	14,40
			Augu eļļa	0,00	6,99	0,00	62,94
	Kviešu maize	20		1,52	0,12	10,46	49,00
			Maize kviešu	1,52	0,12	10,46	49,00
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
				70,49	29,85	209,93	1390,35

uz datumu: 22.03.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
<i>Dieta: D1</i>							
<i>Pusdienas</i>							
1	Redīsu salāti	100		1,09	2,72	4,26	45,87
			Burkāni	0,26	0,02	1,42	6,91
			Redīsi	0,83	0,00	2,84	14,69
			Augu eļļa	0,00	2,70	0,00	24,28
42	Kartupeļi	150		2,40	0,12	23,6	105,2
			Kartupeļi	2,40	0,12	23,64	105,24
446	Želeja ar pienu	150/150		14,36	3,09	49,35	282,62
			Āboli	0,09	0,05	3,24	13,74
			Cukurs	0,00	0,00	24,95	99,80
			Želatīns	8,72	0,04	0,07	35,52
			Piens svaigs	4,95	3,00	7,05	75,00
			Sula ābolu	0,60	0,00	14,04	58,56
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85
834	Bulciņas	50		3,80	2,25	30,00	155,45
			Bulciņas	3,80	2,25	30,00	155,45
967	Lakto ar ogu piedevām	220		5,50	3,96	26,4	163,2
			Lakto ar piedevām	5,50	3,96	26,40	163,24
1118	Maltās gaļas mērce	140		18,33	30,18	5,89	368,54
			Milti kviešu	0,72	0,06	5,19	24,23
			Sīpoli	0,07	0,00	0,40	1,88
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Augu eļļa	0,00	6,99	0,00	62,94
			Putukrējums	0,25	3,43	0,29	33,03
			Liellopu kotlešu masa	9,26	6,08	0,00	91,73
			Cūkgaļas kotlešu masa	8,04	13,62	0,00	154,74
	Kviešu maize	20		1,52	0,12	10,46	49,00
			Maize kviešu	1,52	0,12	10,46	49,00
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,0	114,0
				48,95	50,97	176,09	1358,86

uz datumu: 23.03.2019

<i>Ēdiena nosaukums</i>		<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
Dieta: D1							
Pusdienas							
380	Svaigs gurķis	75		0,52	0,00	1,33	7,38
			Gurķi svaigi	0,52	0,00	1,33	7,38
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			Sviest	0,06	8,25	0,09	74,85
592	Cepumi	60		6,24	3,12	46,08	237,36
			Cepumi liesie	6,24	3,12	46,08	237,36
892	Dārzeņu sautējums	250		5,10	2,07	14,83	98,33
			Ziedkāposti	1,80	0,00	3,53	21,31
			Burkāni	0,94	0,07	5,04	24,55
			Ķirbji	0,36	0,00	2,34	10,80
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98
			Saldēti brokoļi	2,00	0,00	3,92	23,68
967	Lakto ar ogu piedevu	220		5,50	3,96	26,40	163,24
			Lakto ar piedevām	5,50	3,96	26,40	163,24
1039	Liellopu bifšteks	140		33,53	29,00	7,07	423,40
			Sīpol	0,18	0,00	1,00	4,70
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Kartupeļu ciete	0,01	0,00	5,57	22,32
			Augu eļļa	0,00	11,19	0,00	100,70
			Vistas kotlešu masa	17,47	7,39	0,50	138,43
			Liellopu kotlešu masa	15,88	10,42	0,00	157,25
			Ķimenes	0,00	0,00	0,00	0,00
1081	Rīsu krēms ar ķīseli	150/150		3,43	5,58	22,67	154,57
			Rīsi	0,91	0,08	10,05	44,54
			Citroni	0,00	0,00	0,02	0,09
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92
			Želatīns	1,74	0,01	0,01	7,10
			Kartupeļu ciete	0,00	0,00	1,59	6,38
			Putukrējums	0,38	5,25	0,45	50,55
			Piens svaigs	0,4	0,2	0,5	6,0
	Kviešu maize	20		1,52	0,12	10,46	49,00
			Maize kviešu	1,52	0,12	10,46	49,00
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
				57,78	52,37	154,93	1322,17

uz datumu: 24.03.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
<i>Dieta: D1</i>							
<i>Pusdienas</i>							
1	Burkānu salāti	100		1,54	5,12	8,96	88,08
			Burkāni	0,95	0,07	5,09	24,81
			Āboli	0,10	0,05	3,40	14,43
			Krējums	0,50	5,00	0,46	48,84
42	Kartupeļi	150		2,40	0,12	23,6	105,2
			Kartupeļi	2,40	0,12	23,64	105,24
107	Krāsni cepta vista	100		27,45	13,27	1,14	233,77
			Tomātu pasta	0,05	0,00	0,19	0,95
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Krējums	0,18	1,75	0,16	17,09
			Vistas šķiņķis ar kaulu	27,23	11,52	0,79	215,72
260	Baltā mērce	50		1,65	2,65	5,91	54,12
			Milti kviešu	0,52	0,04	3,71	17,30
			Burkāni	0,15	0,01	0,79	3,84
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98
			Piens svaigs	0,99	0,60	1,41	15,00
465	Biezais ķīselis ar pie	150/15		5,07	3,05	41,8	214,9
			Āboli	0,10	0,05	3,65	15,46
			Cukurs	0,00	0,00	19,96	79,84
			Kartupeļu ciete	0,01	0,00	11,14	44,63
			Piens svaigs	4,95	3,00	7,05	75,00
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85
592	Cepumi	60		6,24	3,12	46,08	237,36
			Cepumi liesie	6,24	3,12	46,08	237,36
967	Lakto ar ogu piedevu	220		5,50	3,96	26,40	163,24
			Lakto ar piedevām	5,50	3,96	26,40	163,24
	Kviešu maize	20		1,52	0,12	10,46	49,00
			Maize kviešu	1,52	0,12	10,4	49,00
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
				53,31	39,95	190,47	1334,63

uz datumu: 25.03.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
Dieta: D1							
Pusdienas							
146	Vārīta gaļa	100		30,24	19,84	0,00	299,52
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Liellopu šķiņķis	30,24	19,84	0,00	299,52
180	Sakņu sautējums ar vārītu gaļu	250		13,13	15,37	34,06	327,10
			Kartupeļi	2,40	0,12	23,64	105,24
			Kāposti svaigi	0,54	0,00	1,61	8,57
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68
			Burkāni	0,66	0,05	3,57	17,39
			Kāļi	0,29	0,02	1,94	9,14
			Ķirbji	0,27	0,00	1,76	8,10
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Augu eļļa	0,00	7,99	0,00	71,93
			Vistas kotlešu masa	4,16	1,76	0,12	32,96
			Liellopu kotlešu masa	1,89	1,24	0,00	18,72
			Cūkgaļas kotlešu masa	2,46	4,17	0,00	47,37
			Saldēti zaļie zirnī	0,40	0,02	1,06	6,00
438	Uzpūtenis ar pienu 150/150	150/100		7,16	3,31	54,68	277,15
			Manna	2,03	0,13	13,19	62,05
			Cukurs	0,00	0,00	29,94	119,76
			Piens svaigs	4,95	3,00	7,05	75,00
			Ogas	0,18	0,18	4,50	20,34
536	Krējums	50		1,30	13,00	1,20	126,98
			Krējums	1,30	13,00	1,20	126,98
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85
834	Bulciņas	50		3,80	2,25	30,00	155,45
			Bulciņas	3,80	2,25	30,00	155,45
959	Burkānu salāti ar rozīnēm	100		2,54	7,21	10,8	118,3
			Burkāni	0,91	0,07	4,88	23,78
			Rozīnes	0,13	0,00	4,96	20,36
			Krējums	0,50	5,00	0,46	48,84
			Rieksti	1,01	2,14	0,50	25,34
	Kviešu maize	20		1,52	0,12	10,46	49,00

uz datumu: 25.03.2019

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
		Maize kviešu	1,52	0,12	10,46	49,00
Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
		Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
			61,63	69,63	167,30	1542,42

uz datumu: 26.03.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
Dieta: D1							
Pusdienas							
1	Redīsu salāti	100		1,09	2,72	4,26	45,87
			Burkāni	0,26	0,02	1,42	6,91
			Redīsi	0,83	0,00	2,84	14,69
			Augu eļļa	0,00	2,70	0,00	24,28
126	Plov	250		20,62	28,16	50,1	536,5
			Rīsi	4,20	0,36	46,38	205,56
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68
			Burkāni	0,37	0,03	1,97	9,59
			Ķiploki	0,15	0,00	0,50	2,63
			Tomātu pasta	0,24	0,00	0,94	4,74
			Augu eļļa	0,00	19,98	0,00	179,82
			Cūkgaļas karbonāde	15,59	7,80	0,00	132,54
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85
909	Bulgāru kotlete	70		18,64	16,81	2,85	237,30
			Olas	1,19	1,08	0,04	14,65
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Kartupeļu ciete	0,00	0,0	1,5	6,3
			Augu eļļa	0,00	7,99	0,00	71,93
			Putukrējums	0,15	2,10	0,18	20,22
			Vistas fileja	4,66	0,36	0,00	21,88
			Vistas šķiņķis bez kaula	12,48	5,28	0,36	98,88
			Saldēta paprika	0,16	0,00	0,68	3,36
967	Lakto ar ogu piedevu	220		5,50	3,96	26,40	163,24
			Lakto ar piedevām	5,50	3,96	26,40	163,24
	Kviešu maize	20		1,52	0,12	10,46	49,00
			Maize kviešu	1,52	0,12	10,46	49,00
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
				49,3	60,3	120,2	1220,8

