

# Ēdienkarte pamatdiētai

21.05.2018.

	Energija (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)
<b>Dienas laikā</b>				
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	
<b>Brokastis</b>				
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
<b>Pusdienas</b>				
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
<b>Vakariņas</b>				
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
<b>2.vakariņas</b>				
Kefīrs 200g (kefīrs)	108	6,8	8,4	5
<b>KOPĀ DIENĀ</b>	<b>2013,63</b>	<b>86,06</b>	<b>263,66</b>	<b>60,49</b>

(norādīti iespējamie alergēnu avoti)

22.05.2018.

	Energija (kkal)	Olbaltumvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)
<b>Dienas laikā</b>				
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	
<b>Brokastis</b>				
Prosas biezputra 200g (piens, sviests)	255,98	7,61	43,52	5,5
Kausēts siers fasēts 20g (kausētais siers)	51,4	3,5	0,14	4
<b>Pusdienas</b>				
Plovs 250g (tomātu pasta)	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 (konservēti zaļie zirnīši, saldaiss krējums, selerija, kausētais siers)	198,34	5,57	22,97	9,08
<b>Vakariņas</b>				
Sakņu salāti 250g (konservēti zaļie zirnīši, krējums, majonēze)	281,55	4,98	25,69	17,40
<b>2.vakariņas</b>				
Kanēļmaizīte 60g (kviešu milti, rozīnes, piens, sviests, olas)	306,26	7,16	47,63	9,33
Paniņas 200g (paniņas)	74,2	7	8	1
<b>KOPĀ DIENĀ</b>	<b>2168,87</b>	<b>65,31</b>	<b>294,01</b>	<b>76,53</b>

(norādīti iespējamie alergēnu avoti)

23.05.2018.

	Energija (kkal)	Olbaltumvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)
<b>Dienas laikā</b>				
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	
<b>Brokastis</b>				
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
<b>Pusdienas</b>				
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
<b>Vakariņas</b>				
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
<b>2.vakariņas</b>				
Kefīrs 200g <i>(kefīrs)</i>	108	6,8	8,4	5
<b>KOPĀ DIENĀ</b>	<b>2116,61</b>	<b>71,63</b>	<b>282,86</b>	<b>74,01</b>

*(norādīti iespējamie alergēnu avoti)*

24.05.2018.

	<b>Energija (kkal)</b>	<b>Olbaltumvielas (g)</b>	<b>Ogļhidrāti (g)</b>	<b>Tauki (g)</b>
<b>Dienas laikā</b>				
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	
<b>Brokastis</b>				
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
<b>Pusdienas</b>				
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
Lapu salāti 80g <i>skābais krējums, kefīrs)</i>	49,0	2,74	1,81	3,40
Zivs kotlete 100g <i>(baltmaize, olas, zivs)</i>	240,35	24,97	10,9	10,01
<b>Vakariņas</b>				
Krabju nūjiņu salāti 280g <i>skābais krējums, krabju nūjiņas, majonēze, olas)</i>	355,97	9,62	35,48	8,11
<b>2.vakariņas</b>				
Jogurts 125g <i>(jogurts)</i>	126,25	4,75	19,38	3,25
<b>KOPĀ DIENĀ</b>	<b>2003,17</b>	<b>68,81</b>	<b>264,12</b>	<b>55,29</b>

*(norādīti iespējamie alergēnu avoti)*

25.05.2018.

	<b>Enerģija (kkal)</b>	<b>Olbumvielas (g)</b>	<b>Ogļhidrāti (g)</b>	<b>Tauki (g)</b>
<b>Dienas laikā</b>				
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	
<b>Brokastis</b>				
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
<b>Pusdienas</b>				
Kompots 200g	59,96	0,18	14,42	0,03
Burkāni sautēti ar zirnīšiem 200g <i>(konservēti zaļie zirnīši, saldais krējums, kviešu milti)</i>	105,71	3,61	16,45	4,02
Vista 100g	208,08	21,48		13,44
Sēņu zupa 300g <i>(saldais krējums, selerija)</i>	155,54	3,32	21,96	6,75
<b>Vakariņas</b>				
Vinigrets 280g <i>(konservēti gurķi, konservēti zaļie zirnīši)</i>	227,24	3,96	20,74	14,04
<b>2.vakariņas</b>				
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
<b>KOPĀ DIENĀ</b>	<b>2032,57</b>	<b>81,93</b>	<b>263,35</b>	<b>70,66</b>

*(norādīti iespējamie alergēnu avoti)*

26.05.2018.

	Energija (kkal)	Olbaltumvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)
<b>Dienas laikā</b>				
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	
<b>Brokastis</b>				
Rīsu biezputra 200g (piens)	246,5	6,34	48,79	2,93
Siers 45g (siers)	211,2	15,6		16,08
<b>Pusdienas</b>				
Kartupeļu miežu biezputra 200g (miežu putraini, piens)	227,8	6,76	43,96	2,68
Kefīrs 200g (kefīrs)	108	6,8	8,4	5
Gaļas mērce I 80g (kviešu milti, skābais krējums)	118	14,09	2,09	5,89
Biešu zupa 300g (tomātu pasta, skābais krējums, selerija)	126,35	2,81	18,16	4,5
Ķīnas kāpostu salāti 60g	82,24	1,08	3,08	7,2
<b>Vakariņas</b>				
Sautēti dārzeņi 250g (konservēti zaļie zirnīši, saldaiss krējums)	136,76	4,42	20,04	3,38
Vārīta ola 1 gab (ola)	65	5		5
<b>2.vakariņas</b>				
Paniņas 200g (paniņas)	74,2	7	8	1
Maizīte ar biezpienu 80g (kviešu milti, sviests, piens, biezpiens, olas)	336,88	16,68	44,63	9,48
<b>KOPĀ DIENĀ</b>	<b>2270,68</b>	<b>97,57</b>	<b>276,29</b>	<b>80,14</b>

(norādīti iespējamie alergēnu avoti)

**27.05.2018.**

	<b>Energija (kkal)</b>	<b>Olbaltumvielas (g)</b>	<b>Ogļhidrāti (g)</b>	<b>Tauki (g)</b>
<b>Dienas laikā</b>				
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	
<b>Brokastis</b>				
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
<b>Pusdienas</b>				
Kompots 200g	59,96	0,18	14,42	0,03
Makaroni ar gaļu 210g <i>(makaroni, tomātu pasta)</i>	384,11	24	50,71	9,01
Burkānu salāti 100g	86,64	0,92	4,42	7,18
Dārzeņu siera zupa 300g <i>(konservēti zaļie zirnīši, saldaiss krējums, selerija, kausētais siers)</i>	198,34	5,57	22,97	9,08
<b>Vakariņas</b>				
Miežu biezputra 200g <i>(miežu putraimi, piens)</i>	209,35	6,89	37,99	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
<b>2.vakariņas</b>				
Saldā biezpiena masa 100g <i>(saldais krējums, biezpiens)</i>	157,75	13,73	11,89	5,65
<b>KOPĀ DIENĀ</b>	<b>2106,53</b>	<b>81,22</b>	<b>266,6</b>	<b>75,15</b>

*(norādīti iespējamie alergēnu avoti)*