

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	300	251	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43	1;7
Biezpiens ar jogurtu un dillēm	90	82	14.373	0.725	4.412			0.063	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		602	30.85	17.60	77.85	0.300	5.000	6.158	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar kvinoju	300	176	7.071	8.553	17.487	0.3		4.676	
Sautēti kartupeļi ar kāļiem	250	180	3.99	5.265	28.54	1.		5.195	
Tvaicēta zivs fileja	60	60	13.819	0.472	0.086	0.24		0.016	4.
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	130	61	1.28	2.958	7.169	0.13	0.13	4.485	9.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		664	35.17	21.74	79.85	1.670	0.130	16.297	
Vakariņas									
Pilngraudu makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	514	23.898	19.744	56.078	0.25		8.556	1.
Tvaicēti brokoļi	100	29	3.673	0.227	2.856	0.8		3.304	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		634	30.58	20.46	76.50	1.050	0	13.785	
Otrās vakariņas									
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Karstais apelsīnu dzēriens ar smiltsērķšķiem	200	25	0.424	0.288	5.118				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		215	2.80	9.24	30.04	0	5.000	4.170	
Diena kopā:		2115	99.40	69.04	264.25	3.020	10.130	40.410	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Otrdiena									
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	300	325	12.981	6.191	56.684	0.3		6.937	7.
Ievārījums	25	35	0.25	0.025	9.75				
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		702	26.12	20.72	104.14	0.300	5.000	10.602	
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	300	102	5.083	2.908	13.581	0.3		4.266	1;9
Vārīts kuskuss	180	214	7.874	2.126	42.285	0.252		1.947	1;9
Krāsni cepta vistas fileja ar saldā krējuma mērci	100	155	16.993	7.496	5.305	0.14		0.054	1;7
Biešu salāti ar eļļu	130	92	1.911	4.027	11.999	0.26	1.3	3.185	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		750	40.87	21.05	99.74	0.952	1.300	11.377	
Vakariņas									
Plovs ar cūkgaļu	250	349	14.32	15.142	38.815	1.		3.413	
Kirbju salāti ar Ķīnas kāpostiem un krējumu	100	54	1.585	3.878	3.598	0.5		1.4	7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		493	18.92	19.51	59.98	1.500	0	6.738	
Otrās vakariņas									
Banāni	150	132	1.8	0.3	30.			2.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		269	3.70	9.01	42.53	0	5.000	3.570	
Diena kopā:		2214	89.61	70.28	306.39	2.752	11.300	32.287	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Trešdiena									
Brokastis									
Prosas biezputra ar burkāniem	300	253	8.862	5.974	40.611	0.3		2.415	7.
Olu masa ar mocarellas sieru	100	233	11.53	18.905	4.376	0.2		0.035	3;7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		755	27.12	34.48	82.19	0.500	5.000	6.115	
Pusdienas									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	300	139	3.251	6.393	17.064	1.2	1.5	5.773	9.
Griķi ar dārzeņiem	200	197	4.397	4.864	33.828	0.324		3.78	
Liellopa gaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	90	139	12.324	6.584	7.289	0.342		1.279	1;3
Burkānu un paprikas mērce ar puraviem	50	96	0.73	9.491	2.043	0.2		0.307	7.
Burkānu salāti ar eļļu	130	91	1.222	6.744	6.514	0.39	0.65	4.399	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		849	30.93	38.57	93.31	2.456	2.150	17.463	
Vakariņas									
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		478	20.41	15.56	61.74	0.370	0	8.604	
Otrās vakariņas									
Āboli	130	70	0.39	0.78	14.82			2.6	
Karstais dzēriens ar apelsīniem un upenēm	200	28	0.576	0.214	5.367			0.952	
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		275	4.66	10.05	39.81	0	5.000	5.292	
Diena kopā:		2357	83.12	98.66	277.04	3.326	12.150	37.474	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Ceturtdiena									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	300	247	8.925	5.421	37.634	0.3	0.6	5.76	1;7
Burkānu siera salāti ar olu	80	188	10.341	15.293	1.866	0.019		0.435	10;3;7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		703	25.99	30.32	76.70	0.319	5.600	9.860	
Pusdienas									
Lēcu biezenzupa	300	132	5.337	4.682	16.607	1.2	0.9	1.756	7.
Risotto ar vistas gaļu	250	347	16.846	14.494	36.778	0.375		5.136	9.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		719	31.99	26.67	85.81	1.575	0.900	8.839	
Vakariņas									
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	250	279	5.885	11.138	38.692	0.5		4.562	1.
Vistas šķiņķi tvaicēti	70	198	20.448	12.501	0.861	0.28		0.082	
Skābā krējuma siļķu mērce	50	64	0.874	5.578	2.558	0.05		0.434	1;7;9
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		631	30.22	29.71	59.68	0.830	0	7.003	
Otrās vakariņas									
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	200	25	0.113	0.009	6.058			0.352	
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		257	4.30	9.37	38.08	0	5.000	5.392	
Diena kopā:		2310	92.50	96.06	260.27	2.724	11.500	31.094	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Piektdiena Brokastis									
Mannā biezputra	300	217	8.142	4.554	34.925	0.3	0.3	0.039	1;7
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16.	0.84	5.				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		578	30.87	15.00	77.12	0.300	5.300	3.704	

Pusdienas									
Zivju zupa	300	85	9.125	0.614	10.497	0.3		4.692	4;9
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.518	20.808	5.86	0.367		0.285	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Tvaicēti burkāni	100	28	1.101	0.22	5.285	0.1		3.962	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	130	72	1.46	6.084	3.391	0.007	0.325	1.597	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		826	39.24	33.10	92.22	0.954	0.325	14.087	

Vakariņas									
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	70	154	9.333	10.067	5.874	0.28		0.98	1;3
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.634	3.638	0.202		0.016	1;7
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.
kopā:		664	14.39	18.32	96.57	1.282	0	6.046	

Otrās vakariņas									
Āboli	120	64	0.36	0.72	13.68			2.4	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		202	2.26	9.43	26.21	0	5.000	3.270	
Diena kopā:		2270	86.76	75.84	292.13	2.536	10.625	27.107	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Sestdienas Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	300	246	8.733	5.421	38.114	0.3	0.6	5.424	1;7
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		651	25.38	25.74	75.31	0.300	5.600	9.089	

Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	300	119	3.345	0.856	23.84	0.6		5.911	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1.
Vistas frikasē ar zaļajiem zirnīšiem	120	192	11.693	14.21	3.881	0.108		0.632	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	130	83	1.846	5.455	6.609	0.13	1.3	3.756	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		765	31.23	25.78	99.95	1.038	1.300	14.754	

Vakariņas									
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	90	208	16.864	14.169	3.239	0.09		0.256	1;3;4;7
Tvaicēti dārzeņu asorti	120	34	2.59	0.267	5.045	0.48		3.774	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		537	27.65	19.16	60.91	0.790	0	10.852	

Otrās vakariņas									
Karstais apelsīnu dzēriens ar smiltsērķšķiem	200	25	0.424	0.288	5.118				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Bumbieri	120	66	0.6	0.36	14.88			3.96	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		226	2.90	9.30	32.52	0	5.000	4.830	
Diena kopā:		2179	87.16	79.99	268.69	2.128	11.900	39.525	

Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

Svētdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra ar ķirbi	300	224	9.135	5.442	32.925	0.3	0.6	5.028	1;7
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16.	0.84	5.				7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		585	31.86	15.88	75.12	0.300	5.600	8.693	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	300	100	2.526	3.319	14.791	0.3	0.9	4.434	9.
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	4.		5.6	1.
Boloņas mērce ar puraviem	120	131	11.286	7.713	4.201	0.48		1.038	
Ķirbju ābolu salāti	130	90	1.143	5.533	8.6		0.13	2.736	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		760	32.72	22.28	102.46	4.780	1.030	15.733	
Vakariņas									
Rīsi ar dārzeņiem	200	206	3.587	6.425	33.619	0.92		2.749	
Tītara gaļas bumbiņa ar cukīni un burkāniem	80	115	12.246	4.506	6.229	0.077		1.055	1;11;3
Saldā krējuma sīpolu mērce	50	71	0.595	6.44	2.762	0.1		0.462	7;9
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		483	19.44	17.86	60.18	1.097	0	6.191	
Otrās vakariņas									
Karstais ābolu dzēriens ar brūklenēm	200	27	0.099	0.087	6.176			0.29	
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Mandarīni	130	60	0.91	0.39	13.13			2.21	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		263	4.70	9.54	38.93	0	5.000	4.240	
Diena kopā:		2091	88.71	65.56	276.69	6.177	11.630	34.857	