

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Pamatdiēta(PD)

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
Siers	60	204	14.88	16.08					7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	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:		664	30.00	29.99	65.24	0.250	5.500	7.885	
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	250	156	2.572	10.866	11.67	1.		4.199	7.
Cepta vistas gaļa	70	156	15.014	9.995	0.607	0.28		0.049	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Tvaicēti dārzeņu asorti	100	24	1.96	0.205	3.376	0.4		2.749	
Sīpolu piena mērce, bezglutēna	50	30	0.781	1.402	3.565	0.1		0.297	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		770	28.31	23.39	109.13	2.000	0	10.235	
Vakariņas									
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	280	347	15.937	13.2	41.074	0.84		4.732	1.
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	100	24	0.824	1.206	2.208	0.2		0.798	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		536	19.83	23.15	61.29	1.040	0	7.455	
Otrās vakariņas									
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Banāni	120	106	1.44	0.24	24.			2.16	
kopā:		200	7.24	5.24	31.60	0	0	2.160	
Diena kopā:		2169	85.37	81.77	267.27	3.290	5.500	27.735	

Otrdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu pārslu putra	250	243	8.	5.64	39.688	0.25	1.25	1.28	7.
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16.	0.84	5.				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	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:		576	29.52	15.81	77.16	0.250	6.250	4.365	
Pusdienas									
Rasolņiks ar liellopa gaļu	250	130	4.426	5.611	15.448	1.02	1.	2.257	1.
Tvaicēta zivs fileja	70	70	16.122	0.551	0.1			0.019	4.
Dārzeņu sakņu sautējums	250	155	6.39	3.183	24.555			8.999	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		497	30.13	10.19	69.29	1.020	6.000	14.360	
Vakariņas									
Vārīta pasta - makaroni	220	400	12.312	6.102	72.572	0.88			1.
Cūkgaļas strogonovs	130	264	15.003	19.872	6.273	0.39		0.212	7.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	59	1.517	3.838	4.532	0.12		3.099	
kopā:		723	28.83	29.81	83.38	1.390	0	3.311	
Otrās vakariņas									
Bumbieri	130	71	0.65	0.39	16.12			4.29	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
kopā:		331	9.52	14.13	41.73	0	0	6.215	
Diena kopā:		2127	97.99	69.94	271.56	2.660	12.250	28.251	

Trešdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	250	211	6.512	3.7	37.56	0.5	1.25	3.525	7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59	3.556	2.004	7.3			0.003	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		647	25.48	25.70	77.32	0.500	6.250	6.613	
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	158	6.238	4.922	22.106	0.238		2.044	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.959	11.326	5.852	0.066		0.693	
Tomātu un piena mērce	70	40	1.543	1.55	5.039	0.28			7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4		1.035	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		726	27.97	21.73	103.26	1.204	0	10.594	
Vakariņas									
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	0.4		5.6	1.
Tītara maltās gaļas mērce	120	183	15.4	10.461	6.901	0.48		0.647	7.
Tvaicēti dārzeņi ar ķirbi	100	28	2.195	0.233	4.091	0.2		3.349	
kopā:		463	26.35	11.92	59.29	1.080	0	9.596	
Otrās vakariņas									
Āboli	130	70	0.39	0.78	14.82			2.6	
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		329	9.26	14.52	40.43	0	0	4.525	
Diena kopā:		2166	89.06	73.87	280.30	2.784	6.250	31.328	

Ceturtdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	250	205	7.278	4.518	31.762	0.25	0.5	4.52	1;7
Olu salāti ar burkāniem un krējumu	100	149	9.411	10.907	2.358	0.1		0.821	3;7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	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:		596	22.21	24.76	66.59	0.350	5.500	8.426	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar kvinoju	250	124	5.893	4.628	14.572	0.25		3.896	
Plovs ar cūkgaļu	300	415	17.122	18.165	45.879	1.35		4.083	
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	120	65	1.833	3.866	5.644	0.48		4.04	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		760	27.89	27.15	99.60	2.080	0	13.944	
Vakariņas									
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Sautēta vistas gaļa ar dārzeņiem	150	180	14.652	10.578	5.869	0.6		0.982	
kopā:		434	20.34	11.79	60.97	0.830	0	3.411	
Otrās vakariņas									
Bumbieri	130	71	0.65	0.39	16.12			4.29	
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		331	9.52	14.13	41.73	0	0	6.215	
Diena kopā:		2120	79.96	77.83	268.89	3.260	5.500	31.996	

Piektdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	250	209	8.125	6.062	30.2	0.25		2.025	1;7
Biezpiens ar krējumu	110	118	19.096	2.695	4.257				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	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:		569	32.74	18.09	66.93	0.250	5.000	5.110	
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	92	1.822	5.258	9.462	1.		3.722	
Vārīts gaišais bulgurs	180	227	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1.
Vistas fileja saldiskābā mērcē	150	176	14.153	8.615	10.959	0.6		0.578	
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8			0.5	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		625	27.69	15.71	89.24	1.960	5.000	12.465	
Vakariņas									
Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	130	234	11.813	17.378	7.363	0.001		0.994	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1.08	5.12	2.64	0.4		2.	
kopā:		658	24.09	28.05	75.98	1.201	0	2.994	
Otrās vakariņas									
Āboli	120	64	0.36	0.72	13.68			2.4	
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		324	9.23	14.46	39.29	0	0	4.325	
Diena kopā:		2176	93.74	76.30	271.44	3.411	10.000	24.894	

Sestdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas pārsļu putra	250	225	8.518	4.518	37.15	0.5	1.25	1.52	7.
Ievārījums	25	35	0.25	0.025	9.75				
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	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:		575	20.45	18.77	79.87	0.500	6.250	4.605	
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	250	70	6.107	2.665	5.037	0.462		2.555	
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	80	112	14.435	4.954	2.301	0.32		0.549	1;11;3;4
Saldā krējuma mērce	70	60	0.393	5.153	2.946			0.019	7.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1		0.616	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		614	29.98	15.74	85.02	1.132	0	11.229	
Vakariņas									
Vārītas pērļu grūbas	250	230	6.669	0.962	48.812	0.25		3.162	1.
Sautēti cūkgaļas gabaliņi mērcē	150	256	17.489	17.493	7.003	0.607		0.451	1;7
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	120	64	1.58	4.268	4.864	0.09	0.33	2.919	
kopā:		551	25.74	22.72	60.68	0.947	0.330	6.532	
Otrās vakariņas									
Banāni	130	114	1.56	0.26	26.			2.34	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
kopā:		374	10.43	14.00	51.61	0	0	4.265	
Diena kopā:		2113	86.60	71.24	277.18	2.579	6.580	26.631	

Svētdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Miežu pārslu putra	250	220	9.362	4.562	33.788	0.25		3.862	1;7
Ievārījums	25	35	0.25	0.025	9.75				
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16.	0.84	5.				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59	3.556	2.004	7.3			0.003	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		646	34.66	16.71	88.30	0.250	5.000	6.950	
Pusdienas									
Biešu zupa ar pupiņām	250	129	5.324	5.494	14.625	0.8		6.014	9.
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	244	12.749	17.822	7.413	0.32		0.534	1;3
Dārzeņu mērce	50	96	0.73	9.491	2.043	0.2		0.307	7.
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	33	1.24	2.22	2.4	0.2		1.21	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		901	28.53	36.68	112.70	1.740	0	12.313	
Vakariņas									
Kartupeļu sautējums	300	226	6.183	3.458	41.376	0.3		7.365	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		432	9.77	16.20	59.93	0.300	0	9.290	
Otrās vakariņas									
Bumbieri	120	66	0.6	0.36	14.88			3.96	
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
kopā:		160	6.40	5.36	22.48	0	0	3.960	
Diena kopā:		2139	79.36	74.95	283.40	2.290	5.000	32.513	