

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Pamatdiēta(PD)

Pirmdiena	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.
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:		545	28.03	13.87	75.03	0.500	6.250	6.610	
Pusdienas									
Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	168	11.305	10.453	7.011	0.08		0.504	1;3;7
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Dārzeņu mērce	70	135	1.022	13.287	2.861	0.28		0.43	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	120	65	1.833	3.866	5.644	0.48		4.04	
Banāni	130	114	1.56	0.26	26.			2.34	
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:		842	24.40	29.56	117.78	1.060	5.000	12.262	
Vakariņas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	450	263	14.245	10.298	27.938	0.45		2.118	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		429	17.32	19.04	45.95	0.450	0	4.043	
Otrās vakariņas									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384		0.006	0.223	1;3
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
kopā:		350	11.92	12.91	48.98	0	0.006	0.223	
Diena kopā:		2166	81.66	75.38	287.74	2.010	11.256	23.138	

Otrdiena	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
Ievārījums	25	35	0.25	0.025	9.75				
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:		689	28.77	31.50	72.42	0.250	5.000	5.110	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krāsni sautēta zivs bumbiņa	80	120	10.891	5.262	7.136	0.332		0.302	3;4
Sautēti kabači ar kartupeļiem	250	147	5.175	3.242	23.692	0.025		4.6	
Burkānu salāti ar eļļu	120	41	1.2	1.44	5.76	0.24		4.32	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		558	23.97	14.86	80.16	0.847	0.250	15.028	
Vakariņas									
Maltas cūkgaļas mērce	130	208	14.938	13.115	7.563	0.52		0.709	1;7
Vārīts kuskuss	250	288	10.527	2.863	57.09	1.		1.65	1.
Tvaicēti dārzeņi	100	30	2.49	0.25	4.126	0.2		3.234	
kopā:		526	27.96	16.23	68.78	1.720	0	5.593	
Otrās vakariņas									
Kefīrs ar ogām	200	111	5.415	3.477	14.124		5.	1.162	7.
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.
kopā:		348	9.14	12.61	48.25	0	5.000	7.377	
Diena kopā:		2122	89.83	75.19	269.61	2.817	10.250	33.108	

Trešdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	250	208	8.238	4.758	31.362	0.25	0.5	4.48	1;7
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.
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59	3.556	2.004	7.3			0.003	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		581	23.45	20.94	71.63	0.250	5.500	7.568	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	132	8.575	6.889	8.778	1.		2.446	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14.838	19.921	57.442	1.6		4.506	1.
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	100	24	0.824	1.206	2.208	0.2		0.798	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		816	27.28	28.51	101.93	2.800	0	9.675	
Vakariņas									
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Vistas gaļa karija mērcē	150	216	14.904	14.377	5.882	0.45		0.526	7.
Tvaicēti brokoļi	100	29	3.673	0.227	2.856	0.4		3.304	
kopā:		521	24.77	15.92	68.63	1.100	0	6.470	
Otrās vakariņas									
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Āboli	120	64	0.36	0.72	13.68			2.4	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		288	8.64	14.51	31.18	0	0	3.560	
Diena kopā:		2206	84.13	79.88	273.37	4.150	5.500	27.273	

Ceturtdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar ķirbi	250	167	6.342	3.742	26.315	0.25	1.25	0.685	1;7
Ievārījums	25	35	0.25	0.025	9.75				
Burkānu siera salāti ar olu	100	234	12.909	19.124	2.19			0.544	10;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.
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59	3.556	2.004	7.3			0.003	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		735	28.55	34.18	78.02	0.250	6.250	4.317	
Pusdienas									
Brokoļu spinātu krēmzupa	250	138	4.054	7.122	13.967	1.		3.719	7.
Vārīti kartupeļi	260	193	5.512	0.276	40.789	0.26		5.788	
Krāsni cepta vistas fileja ar saldā krējuma mērci	120	187	20.296	8.985	6.529	0.168		0.064	7.
Balto redīsu salāti ar gurķiem	120	37	1.	2.588	2.324	0.24		1.211	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		710	33.91	19.46	97.12	1.668	0	12.707	
Vakariņas									
Frikadeļu zupa ar rīsiem	400	258	13.77	10.763	25.961	0.864		4.189	3;9
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		424	16.84	19.50	43.97	0.864	0	6.114	
Otrās vakariņas									
Banāni	130	114	1.56	0.26	26.			2.34	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
kopā:		263	9.78	5.80	43.06	0	0	3.500	
Diena kopā:		2132	89.07	78.94	262.16	2.782	6.250	26.638	

Piektdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Septiņu graudu pārslu putra	250	223	8.095	5.375	39.524	0.25	0.5	4.8	1;7
Ievārījums	25	35	0.25	0.025	9.75				
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				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:		586	27.75	16.69	84.84	0.250	5.500	7.885	
Pusdienas									
Dārzeņu buljona zupa ar pupiņām un tomātiem	250	87	3.419	2.909	11.631	1.171		3.28	1;9
Rudens dārzeņu sautējums	250	145	4.	5.418	19.593	0.75		6.632	
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256	22.214	18.475	0.304	0.28		0.132	
Gurķi ar dillēm	100	13	0.65	0.21	1.882			0.57	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		656	33.33	27.50	66.92	2.201	0	12.539	
Vakariņas									
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Maltas vistas gaļas mērce	120	191	12.947	12.272	7.163	0.36		0.68	7.
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	50	1.584	1.56	7.272	0.12		3.72	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		574	22.99	15.48	84.71	0.700	0	8.648	
Otrās vakariņas									
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Bumbieri	130	71	0.65	0.39	16.12			4.29	
kopā:		295	8.93	14.18	33.62	0	0	5.450	
Diena kopā:		2111	92.99	73.86	270.09	3.151	5.500	34.522	

Sestdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas pārslu 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									
Zivju dārzeņu zupa ar grūbām	250	133	8.32	4.313	14.855	0.52		2.97	1;4
Vārīta pasta radziņi	220	431	13.53	7.48	76.89	0.88		3.74	1;3
Vīstu akniņas krējuma mērcē	130	178	17.839	8.684	7.136	0.39		0.722	7.
Kīnas kāpostu salāti ar ķirbi	100	40	1.438	3.187	2.407	0.1		1.105	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		937	44.17	24.15	134.79	1.890	0	10.462	
Vakariņas									
Kabaču dārzeņu sautējums	400	242	6.846	13.146	23.837	1.2		8.586	
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:		448	10.44	25.89	42.39	1.200	0	10.511	
Otrās vakariņas									
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Āboli	120	64	0.36	0.72	13.68			2.4	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
kopā:		213	8.58	6.26	30.74	0	0	3.560	
Diena kopā:		2173	83.64	75.07	287.79	3.590	6.250	29.138	

Svētdiena	Svars, g	Kcal	Olbumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Miežu pārslu putra	250	220	9.362	4.562	33.788	0.25		3.862	1;7
Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91	15.97	0.806	4.902			0.07	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:		610	34.38	16.65	78.45	0.250	5.000	7.020	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	146	6.696	5.473	17.39	1.		4.09	9.
Vārīts gaišais bulgurs	230	290	10.062	1.409	55.545	0.46		6.44	1.
Tītara maltās gaļas un tomātu mērce	120	107	12.756	4.651	3.624	0.48		0.668	
Burkānu salāti ar vieglu majonēzes mērci	120	121	1.632	10.224	5.285	0.264		3.456	10;3;7
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		819	34.19	22.25	115.35	2.204	0	16.579	
Vakariņas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	400	236	8.576	14.807	16.534			5.368	7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		456	14.07	24.09	44.00	0	0	8.453	
Otrās vakariņas									
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		0.007	0.821	1;3;7
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
kopā:		253	9.35	10.45	31.41	0	0.007	0.821	
Diena kopā:		2138	91.98	73.43	269.22	2.454	5.007	32.873	