

Nedēļas ēdienkarte 2.nedēļa
Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	250	209	8.125	6.062	30.2	0.25		2.025	1;7
Burkānu siera salāti ar olu	100	234	12.926	19.117	2.333	0.024		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:		743	30.10	36.46	72.29	0.274	5.000	5.657	
Pusdienas									
Krāsni cepta vistas fileja ar saldā krējuma mērci	150	233	25.489	11.244	7.958	0.21		0.081	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	120	65	1.652	4.244	4.936	0.09	0.33	3.303	
Augļu ogu smūtijs	200	118	2.935	1.232	23.75			1.93	7.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		641	35.10	17.84	84.88	0.500	0.330	7.426	
Vakariņas									
Lēcu un kartupeļu sautējums	350	482	21.136	17.942	60.263	1.4	1.75	13.237	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		669	24.23	26.73	83.27	1.400	6.750	15.162	
Otrās vakariņas									
Kārtainās mīklas pīrādziņš ar biezpienu	70	3	0.125	0.16	0.239		0.007		1;3;7
kopā:		3	0.13	0.16	0.24	0	0.007	0	
Diena kopā:		2056	89.55	81.19	240.68	2.174	12.087	28.245	

Nedēļas ēdienkarte 2.nedēļa
Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

Otrdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Septiņu graudu pārsļu putra	250	223	8.095	5.375	39.524	0.25	0.5	4.8	1;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.
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59	3.556	2.004	7.3			0.003	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		615	33.14	17.50	84.28	0.250	5.500	7.888	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	241	14.085	19.39	2.584	0.32		0.317	1;3
Kabaču dārzeņu sautējums	250	151	4.245	8.208	14.798	0.75		5.32	
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Banāni	120	106	1.44	0.24	24.			2.16	
kopā:		591	25.57	32.84	48.98	1.070	0	7.797	
Vakariņas									
Gulašzupa	400	463	23.544	31.21	21.592	1.6		4.338	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
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:		704	29.06	40.54	54.06	1.600	5.000	7.423	
Otrās vakariņas									
Makaronu salāti ar dārzeņiem un olu	150	224	6.749	11.357	21.772	0.138		1.015	10;3;7
kopā:		224	6.75	11.36	21.77	0.138	0	1.015	
Diena kopā:		2135	94.52	102.24	209.10	3.058	10.500	24.123	

Nedēļas ēdienkarte 2.nedēļa
Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

Trešdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	250	181	6.785	3.795	29.104	0.25	0.25	0.032	1;7
Siers	50	170	12.4	13.4					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:		650	28.23	28.48	68.86	0.250	5.250	3.120	
Pusdienas									
Biešu zupa ar frikadelēm	400	366	18.926	25.121	15.995	0.504	0.4	3.828	3.
Vārītais vaniļas krēms	80	130	3.405	3.082	21.943		12.		3;7
Ķiršu ķīselis	100	41	0.225	0.072	9.544		4.	0.299	
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576				
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.
kopā:		764	27.99	29.31	97.09	0.504	16.400	7.212	
Vakariņas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	320	705	19.067	31.916	73.826	1.088		5.961	1;9
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0.788	4.197	2.406	0.05	0.3	0.764	
kopā:		756	19.86	36.11	76.23	1.138	0.300	6.725	
Otrās vakariņas									
Āboli	130	70	0.39	0.78	14.82			2.6	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		93	0.91	0.88	19.83	0	5.000	2.600	
Diena kopā:		2263	76.98	94.78	262.01	1.892	26.950	19.657	

Nedēļas ēdienkarte 2.nedēļa
Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

Ceturtdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	250	205	7.438	4.518	31.362	0.25	0.5	4.8	1;7
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				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:		612	33.84	18.25	74.99	0.250	5.500	7.888	
Pusdienas									
Marinēta tvaicēta zivs fileja	100	204	33.06	6.454	3.179	0.2	1.	0.426	4.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Krējuma un tomātu mērce	60	62	0.49	5.688	2.35	0.054		0.037	1;7
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	100	53	1.256	3.557	3.933	0.075	0.275	2.357	
Kēkss ar āboliem	50	179	2.821	7.387	24.999		11.1	0.218	1;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
kopā:		713	43.37	23.44	79.63	0.579	16.375	10.003	
Vakariņas									
Plovs ar vistas gaļu	280	487	18.879	15.605	66.737	1.12		3.321	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		674	21.98	24.40	89.75	1.120	5.000	5.246	
Otrās vakariņas									
Banāni	120	106	1.44	0.24	24.			2.16	
kopā:		106	1.44	0.24	24.00	0	0	2.160	
Diena kopā:		2105	100.63	66.33	268.36	1.949	26.875	25.297	

Nedēļas ēdienkarte 2.nedēļa
Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

Piektdiena	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.
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:		540	20.20	18.75	70.12	0.500	6.250	4.605	
Pusdienas									
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	250	277	5.885	11.138	38.692	0.5		4.562	1.
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256	22.214	18.475	0.304	0.28		0.132	
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Bumbieri	120	66	0.6	0.36	14.88			3.96	
kopā:		694	34.50	34.97	61.48	0.780	0	8.654	
Vakariņas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	400	299	18.062	23.331	4.439	0.4		2.387	1;3
Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un sieru	120	189	8.245	14.441	6.834	0.018		0.48	10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
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:		730	31.82	47.10	43.74	0.418	5.000	5.952	
Otrās vakariņas									
Kliju pīrādziņš ar biezpienu	60	168	6.87	8.343	16.034	0.36	2.55	2.195	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		190	6.90	8.39	21.03	0.360	7.550	2.195	
Diena kopā:		2153	93.42	109.22	196.37	2.058	18.800	21.406	

Nedēļas ēdienkarte 2.nedēļa
Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

Sestdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Miežu pārslu putra	250	195	6.4	4.	31.25	0.25		3.862	7.
Olu masa ar mocarellas sieru	90	210	10.377	17.014	3.938	0.18		0.031	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.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		690	24.52	32.68	71.15	0.430	5.000	7.829	
Pusdienas									
Zivs bumbiņa ar rīsiem	80	120	10.891	5.262	7.136	0.332		0.302	3;4
Sarkanā mērce	50	34	0.591	1.553	4.434	0.05	0.05	0.431	9.
Vārīts kuskuss	200	238	8.749	2.362	46.984	0.28		2.164	1;9
Lapu salāti ar dārzeņiem un ziedkāpostiem	120	99	1.709	8.981	3.069	0.029	0.048	1.778	10.
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25			1.03	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		617	27.67	21.25	80.19	0.691	0.098	5.705	
Vakariņas									
Sātīgā gaļas zupa ar grūbām	400	294	20.001	17.118	14.741	0.43		2.224	1.
Biezpiena smalkmaizīte	50	148	4.974	5.039	20.376	0.251	6.259	0.02	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		554	28.01	22.70	57.69	0.681	11.259	4.169	
Otrās vakariņas									
Bumbieri	120	66	0.6	0.36	14.88			3.96	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		195	3.08	9.15	24.78	0	0	5.120	
Diena kopā:		2056	83.28	85.78	233.80	1.802	16.357	22.823	

Nedēļas ēdienkarte 2.nedēļa
Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Svētdiena Brokastis									
Rīsu pārslu putra	250	227	8.32	3.74	40.202	0.25	1.25	0.56	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.
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59	3.556	2.004	7.3			0.003	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		618	33.37	15.86	84.96	0.250	6.250	3.648	
Pusdienas									
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Cepti vistas stilbiņi	100	235	23.376	15.315	0.839	0.4		0.031	
Dārzeņu mērce	70	135	1.022	13.287	2.861	0.28		0.43	7.
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	35	1.24	2.22	2.799	0.2	0.4	1.21	
Banāni	120	106	1.44	0.24	24.			2.16	
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		915	40.84	37.61	103.59	1.080	0.400	7.868	
Vakariņas									
Dārzeņu sakņu sautējums	350	216	8.946	4.456	34.377	0.35		12.598	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		329	11.98	5.00	56.95	0.350	5.000	14.523	
Otrās vakariņas									
Jogurts	170	153	5.61	3.4	24.99				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		282	8.09	12.19	34.89	0	0	1.160	
Diena kopā:		2144	94.28	70.66	280.38	1.680	11.650	27.199	