

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	
Karstais apelsīnu dzēriens ar smiltsērķšķiem	200	18	0.306	0.483	3.439				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		853	24.48	30.00	120.22	1.060	5.000	11.562	
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	233	3.589	7.943	36.469		0.005	0.261	1;3
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
kopā:		327	9.39	12.94	44.07	0	0.005	0.261	
Diena kopā:		2154	79.21	75.85	285.27	2.010	11.255	22.476	

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 ķirbji ar kartupeļiem	250	168	4.802	2.828	29.698	1.		6.695	
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:		579	23.59	14.45	86.16	1.822	0.250	17.123	
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:		2142	89.46	74.78	275.61	3.792	10.250	35.203	

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	480	22.392	19.432	52.924	1.6		1.956	1.
Biešu ābolu salāti ar eļļu	120	73	1.584	2.61	10.62	0.24		2.91	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
kopā:		870	41.36	34.42	97.49	2.840	0	9.237	
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									
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	200	16	0.249	0.041	3.338			0.806	
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
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:		230	3.09	9.55	31.91	0	5.000	4.366	
Diena kopā:		2202	92.66	80.84	269.66	4.190	10.500	27.641	

Ceturtdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biežputra 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.
Kāpostu salāti ar kukurūzu, papriku un eļļu	120	57	1.882	2.767	6.229	0.48		3.229	
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		760	40.55	24.64	92.68	1.908	0	14.725	
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									
Karstais dzēriens ar apelsīniem un upenēm	200	15	0.345	0.112	2.661			0.952	
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Banāni	130	114	1.56	0.26	26.			2.34	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
kopā:		204	4.33	0.91	43.11	0	5.000	4.452	
Diena kopā:		2123	90.27	79.23	257.78	3.022	11.250	29.608	

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	
Biešu salāti ar ķīmenēm	100	60	1.565	2.213	8.432		0	2.46	
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		733	40.01	34.51	65.13	2.201	0	14.429	
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									
Karstais ābolu dzērveņu dzēriens ar ingveru	200	15	0.102	0.144	2.808			0.728	
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
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:		236	3.23	9.32	33.82	0	5.000	6.178	
Diena kopā:		2130	93.98	76.00	268.50	3.151	10.500	37.140	

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
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Vīstu akniņas krējuma mērcē	150	205	20.584	10.02	8.234	0.45		0.834	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	120	49	1.725	3.824	2.888	0.12		1.326	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		769	38.16	19.04	110.77	1.290	0	7.979	
Vakariņas									
Maltas cūkgaļas un dārzeņu sautējums	300	307	13.721	21.064	15.599	2.4		4.061	
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:		512	17.31	33.80	34.15	2.400	0	5.986	
Otrās vakariņas									
Kefīrs	200	94	5.8	5.	7.6				7.
Mandarīni	130	60	0.91	0.39	13.13			2.21	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
kopā:		208	9.13	5.93	30.19	0	0	3.370	
Diena kopā:		2065	85.05	77.55	254.98	4.190	6.250	21.940	

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
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:		611	34.41	16.69	78.55	0.250	5.000	6.950	
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	0.4		5.6	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	100	101	1.36	8.52	4.404	0.22		2.88	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:		763	31.27	24.14	100.17	1.100	0	14.428	
Vakariņas									
Makaroni ar malto gaļu	250	480	22.392	19.432	52.924	1.6		1.956	1.
Sarkano kāpostu salāti	100	40	1.454	2.198	3.733	0.4		2.662	
kopā:		520	23.85	21.63	56.66	2.000	0	4.618	
Otrās vakariņas									
Āboli	120	64	0.36	0.72	13.68			2.4	
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:		324	9.23	14.46	39.29	0	0	4.325	
Diena kopā:		2218	98.75	76.92	274.66	3.350	5.000	30.321	