

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	pirmdiena, 1.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7	
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		238	8.14	7.58	34.07	0.150	0.300	3.588		
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas gulašs	50	102	5.88	7.773	2.254	0.052		0.124	1;7	
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1.	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.402	0.06	0.15	0.9		
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		522	19.34	21.36	60.20	0.759	0.400	10.087		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.	
Blenderētas zemenes	15	5	0.126	0.063	0.866			0.252		
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		134	10.94	4.26	12.32	0	0	1.112		
Diena kopā:		895	38.41	33.19	106.58	0.909	0.700	14.787		
otrdiena, 2.jūnijs										
Brokastis										
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.	
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		318	12.59	13.36	37.18	0.150	0.750	1.175		
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.	
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2		0.022		
Vārti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601		
Tomātu mērce	20	14	0.357	0.714	1.482	0.02		0.02	1.	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
kopā:		429	19.22	16.25	51.33	0.560	0.120	4.285		
Launags										
Kafijas smalkmaizīte	50	170	3.491	6.257	24.562		0.007	0.022	1;3;7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
kopā:		228	4.67	6.58	36.77	0	0.007	0.722		
Diena kopā:		975	36.47	36.19	125.28	0.710	0.877	6.182		
trešdiena, 3.jūnijs										
Brokastis										
Prosas biežputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.	
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		243	7.72	7.51	36.16	0.150	0.750	2.184		
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgaļu	160	61	2.341	2.833	6.44	0.16	0.16	2.484		
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519		
Vārti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784		
Baltie redīsi ar burkāniem	30	6	0.315	0.045	1.035			0.78		
Vārtas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75		
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
kopā:		424	12.99	19.22	48.63	0.580	0.660	9.220		
Launags										
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1.226	0.214	20.492		5.	0.426	1.	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76			0.56		
kopā:		207	6.66	3.41	37.00	0	5.000	0.986		
Diena kopā:		874	27.36	30.15	121.79	0.730	6.410	12.390		

ceturtdiena, 4.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	130	113	4.992	2.382	17.042	0.13	0.26	2.496	1;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		207	8.18	6.27	27.75	0.130	0.260	3.596	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļa karija mērcē	70	111	7.135	8.134	1.869	0.282		0.266	1;7
Kartupeļu biežputra	160	135	4.331	1.524	25.299	0.32		3.36	7.
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	60	30	0.833	1.913	2.273	0.24		1.588	
Ellas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		466	18.18	20.65	50.35	0.997	0.250	8.817	
Launags									
Vārtas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.421	1.245	0.04		0.007	7.
Formas maize Tradicionālā	20	43	0.96	0.2	8.7			1.32	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		241	8.67	11.95	22.88	0.040	0	2.027	
Diena kopā:		914	35.03	38.87	100.98	1.167	0.510	14.440	
piektdiena, 5.jūnijs									
Brokastis									
Mannā biežputra	160	122	5.624	2.405	19.387	0.16	0.16	0.021	1;7
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		237	7.51	7.06	36.11	0.160	0.160	0.881	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	120	8.249	8.148	3.287	0.058		0.618	1;3;7
Vārti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0.16		1.69	
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	30	5	0.465	0.084	0.726			0.435	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		442	18.14	14.08	60.29	0.878	0.030	7.466	
Launags									
Biezpiena sierīnš	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		238	7.12	14.05	20.12	0	0	1.360	
Diena kopā:		917	32.77	35.18	116.52	1.038	0.190	9.707	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 BEZ GLUTENA

	pirmdiena, 1.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
	Cetur graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15		2.688	1.
	levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
	Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	kopā:		251	3.98	7.40	40.77	0.150	0	4.468	
Pusdienas										
	Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
	Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
	Cūkgaļas gulašs	80	140	8.83	10.631	2.378	0.32		0.337	
	Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
	Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.402	0.06	0.15	0.9	
	Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
	Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
	Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
	Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
	kopā:		537	18.64	25.21	57.80	0.877	0.400	6.584	
Launags										
	Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
	Blenderētas zemenes	15	5	0.126	0.063	0.866			0.252	
	Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
	Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
	Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	kopā:		233	10.74	11.13	22.56	0.400	0	0.252	
	Diena kopā:		1021	33.36	43.74	121.12	1.427	0.400	11.304	
otrdiena, 2.jūnijs										
	Brokastis									
	Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
	levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
	Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
	Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
	Siers	15	51	3.72	4.02					7.
	Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	kopā:		273	9.73	9.79	36.23	0.150	0.750	2.315	
	Pusdienas									
	Buljons ar dārzeņiem	130	19	1.017	0.221	3.15	0.13		1.738	9.
	Cepts vistas šķiņķītis	40	127	9.903	9.504	0.162	0.16		0.017	
	Vārti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601	
	Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0.02		0.001	
	Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
	Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
	Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
	kopā:		400	15.91	14.60	50.44	0.500	0.120	3.093	
	Launags									
	Bezglutēna cepums	80	418	2.24	22.4	49.6				6.
	Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
	Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
	kopā:		476	3.42	22.73	61.81	0	0	0.700	
	Diena kopā:		1150	29.06	47.11	148.48	0.650	0.870	6.108	
trešdiena, 3.jūnijs										
	Brokastis									
	Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
	levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
	Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1.64	1.48	15.2			3.56	10;6
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
	Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	kopā:		279	7.64	8.71	41.32	0.150	0.750	4.644	
	Pusdienas									
	Biešu zupa ar cūkgaļu	160	61	2.341	2.833	6.44	0.16	0.16	2.484	
	Maltas cūkgaļas mērce	60	93	5.16	7.605	1.179	0.06		0.2	
	Vārti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784	
	Baltie redīsi ar burkāniem	30	6	0.315	0.045	1.035			0.78	
	Vārtas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
	Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
	Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
	Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
	kopā:		435	12.85	21.15	46.43	0.400	0.660	8.001	
	Launags									
	Griķu mannas uzpūtenis	100	64	1.265	0.282	13.78		5.	0.3	
	Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
	Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76			0.56	
	kopā:		181	6.70	3.48	30.29	0	5.000	0.860	
	Diena kopā:		895	27.18	33.34	118.04	0.550	6.410	13.505	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 BEZ LAKTOZES

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 1.jūnijs									
Brokastis									
Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	150	136	6.72	2.592	20.579	0.15	0.3	2.688	1;7
ļevārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		233	8.11	6.93	34.30	0.150	0.300	3.588	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgāļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Bezlaktozes cūkgāļas gulašs	60	117	6.789	8.643	3.188	0.06		0.146	7.
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		516	17.48	22.00	61.58	0.677	0.550	8.243	
Launags									
Bezlaktozes ābolu pankūka	100	249	6.816	13.137	25.495	0.2	3.2	0.307	1;3;7
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	150								
kopā:		284	7.38	13.35	32.75	0.200	3.200	0.993	
Diena kopā:		1033	32.97	42.27	128.62	1.027	4.050	12.824	
otrdiena, 2.jūnijs									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
ļevārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Vārīta cūkgāļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Zāļu tēja	200								
kopā:		319	14.75	12.53	37.30	0.180	0.750	1.232	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	127	9.903	9.504	0.162	0.16		0.017	
Vārti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	20	32	0.064	3.101	0.92	0.08		0.001	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillem un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		370	15.19	16.06	41.13	0.580	0.120	3.361	
Launags									
Cepta baltmaize	50	182	3.9	6.75	25.7			1.9	1.
ļevārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		247	5.13	7.08	39.86	0	0	2.600	
Diena kopā:		935	35.07	35.67	118.29	0.760	0.870	7.193	
trešdiena, 3.jūnijs									
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
ļevārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200								
kopā:		235	7.23	7.38	35.71	0.150	0.750	1.984	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgāļu	160	61	2.341	2.833	6.44	0.16	0.16	2.484	
Bezlaktozes Maltas cūkgāļas mērce	60	96	6.556	5.959	4.096	0.24		0.324	7.
Vārti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784	
Baltie redīsi ar burkāniem	30	6	0.315	0.045	1.035			0.78	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Eļļas citrona mērce	12	98	0.012	10.809	0.653	0.012	0.6	0.003	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		455	15.05	20.18	51.69	0.582	0.760	9.225	
Launags									
Griķu mannas uzpūtenis	100	64	1.265	0.282	13.78		5.	0.3	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		188	6.86	2.78	33.03	0	5.000	1.000	
Diena kopā:		878	29.13	30.35	120.43	0.732	6.510	12.209	

	ceturdiena, 4.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes trīs graudu pārslu putra	150	128	5.76	2.223	19.874	0.15	0.3	2.88	1;7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008		
Zaļu tēja	200									
kopā:		275	13.99	10.06	30.16	0.180	0.300	3.988		
Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.	
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	70	136	9.616	7.717	6.447	0.285		0.086		
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	160	114	3.282	0.178	24.01	0.16		3.572	9.	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	60	30	0.833	1.913	2.273	0.24		1.588		
Elļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:		408	17.77	17.61	43.46	0.840	0.250	7.749		
Launags										
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49		
Zaļu tēja	200									
kopā:		240	9.24	9.48	28.25	0	0	2.290		
Diena kopā:		924	41.00	37.14	101.86	1.020	0.550	14.027		
piektdiena, 5.jūnijs										
Brokastis										
Bezlaktozes mannā putra	150	133	6.585	2.528	20.732	0.6	3.	0.015	1;7	
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85					
Saldskābmaize	25	57	1.575	0.25	12.			1.125	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zaļu tēja	200									
kopā:		249	8.43	6.83	38.94	0.600	3.000	1.240		
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	50	100	6.874	6.79	2.739	0.144		0.515	1;3;7	
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	20	14	0.444	0.583	1.649	0.08		0.005	7.	
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0.16		1.69		
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712		
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	30	5	0.465	0.084	0.726			0.435		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Ūdens ar piparmētru	150							0.24		
kopā:		435	17.21	13.30	61.40	1.044	0.030	7.368		
Launags										
Bezlaktozes pankūkas	100	360	11.398	15.052	43.821	0.3	8.8	0.045	1;3;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Zaļu tēja	150									
kopā:		402	11.89	15.19	53.82	0.300	8.800	0.395		
Diena kopā:		1086	37.53	35.32	154.16	1.944	11.830	9.003		