

Nedēļas Ēdienkarte

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 28.novembris									
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	200	137	4.538	8.4525	10.4786	0.0006	0.002	2.6583	3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0003	0	0.4362	1,7
Vārīta pasta - makaroni	160	314	9.84	5.44	55.92	0.0006	0	2.72	1
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0001	#####	1.9	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopā:		737.029	24.874	27.04	97.605	0.002	0.002	8.312	
Launags									
Dārzeņu un gaļas sautējums	200	198	10.183	11.68	12.617	0.002	0	4.344	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	#####	0.0195	1,3,7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		417.151	14.073	19.902	44.648	0.002	0.017	4.664	
otrdiena, 29.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776	1,9
Kāpostu sautējums ar cūkgaļu un rīsiem	230	214	14.3529	11.5794	12.9193	0.0003	0	4.4659	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Tomāti	70	12	0.7	0.14	1.82	0	0	0.7	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		506.97	23.579	19.699	56.934	0.001	0.006	9.812	
Launags									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.0002	0	1.3836	1,3
Karstmaize ar sieru un šķiņķi	60	226	8.4834	15.1029	13.95	0	0	0.9	1,10,3,7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		450.165	18.665	20.213	47.727	0.	0.005	4.084	
trešdiena, 30.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		629.765	26.86	22.726	76.867	0.001	0.01	9.259	
Launags									
Frikadeļu zupa	200	93	4.4288	2.6747	12.3458	0.0002	0	2.1932	9
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		372.853	24.661	5.807	55.165	0.	0.005	3.993	
ceturtdiena, 1.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	99	2.889	5.519	9.0785	0.0008	#####	3.0431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērce	80	149	7.9113	11.871	2.6194	0.0008	0	0.7377	1
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Kīnas kāpostu salāti ar eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	#####	1.035	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		615.754	18.945	23.059	82.896	0.002	0.007	8.885	
Launags									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Kartupeļu pankūkas	100	237	4.2352	15.4148	19.5203	0.0001	0	2.751	3
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		491.619	14.465	29.363	40.66	0.	0.005	6.596	
piektdiena, 2.decembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.4852	11.1464	47.6694	0.0008	0	2.3718	
Svaigi dārzeņi	100	18	1.098	0.216	2.988	0	0	2.012	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Kopā:		667.16	25.688	21.222	92.119	0.001	0.006	10.686	
Launags									
Vārīti cisiņi	50	143	5.5	11.5	1.5	0	0	0	1,7
Cepti kartupeļi	180	231	4.68	7.6448	34.632	0.0002	0	4.914	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Biezpiena sierīņš	45	112	5.265	5.85	9.405	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		511.747	16.145	25.157	51.083	0.	0.005	5.064	