

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

Pirmdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra ar burkāniem	300	222	9.105	5.277	35.651	0.3	0.6	4.746	7.
Biezpiens ar jogurtu	110	101	17.6	0.924	5.5				7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	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:		592	33.43	15.80	78.35	0.300	5.600	8.411	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	300	137	4.09	6.481	15.184	0.3		5.771	9.
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	4.		5.6	1.
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7.
Tvaicēta cūkgaļas kotlete	70	164	11.866	10.913	4.379	0.084		0.309	1;3;7
Sarkano kāpostu salāti	130	101	1.825	8.063	5.373	0.52	0.65	3.315	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		896	37.16	34.68	104.28	5.104	0.650	16.933	
Vakariņas									
Maltas vistas gaļas mērce	100	185	11.688	12.784	5.921	0.3		0.54	7.
Vārīta pasta radziņi	200	320	9.84	6.24	55.92	0.8		2.72	1;3
Tvaicēti burkāni ar zirnīšiem	100	51	3.386	0.349	8.502	0.4		4.405	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		647	27.92	19.86	87.91	1.500	0	9.590	
Otrās vakariņas									
Mandarīni	100	46	0.7	0.3	10.1			1.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		183	2.60	9.01	22.63	0	5.000	2.570	
Diena kopā:		2319	101.12	79.35	293.18	6.904	11.250	37.504	
Otrdiena									
Brokastis									
Septiņu graudu pārslu putra	300	260	11.184	5.4	47.009	0.3	0.6	5.76	1;7
Pupiņu dārzeņu salāti ar vieglu majonēzes mērci	100	135	5.233	7.92	10.541	0.354		4.405	10;3;7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	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:		663	23.14	22.92	94.75	0.654	5.600	13.830	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	300	284	13.553	16.024	21.69	0.3		1.886	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Cūkgaļas gulašs	120	245	14.113	18.656	5.411	0.125		0.296	1;7
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	42	1.18	2.23	4.15	0.1	0.1	3.78	9.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		957	42.31	42.35	100.95	0.705	0.100	9.788	
Vakariņas									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	300	236	19.56	8.702	18.225	0.3		6.638	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		327	22.57	9.19	35.80	0.300	0	8.563	
Otrās vakariņas									
Banāni	120	106	1.44	0.24	24.			2.16	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	200	25	0.113	0.009	6.058			0.352	
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		266	3.43	8.90	42.58	0	5.000	3.382	
Diena kopā:		2213	91.45	83.37	274.07	1.659	10.700	35.563	

Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

Trešdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biežputra ar ķirbi	300	201	7.611	4.491	31.578	0.3	1.5	0.822	1;7
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	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:		606	24.26	24.81	68.78	0.300	6.500	4.487	
Pusdienas									
Gaļas zupa ar grūbām	300	221	15.001	12.838	11.056	0.322		1.668	1.
Marinēta tvaicēta zivs fileja	100	204	12.872	6.079	3.179	0.2	1.	0.426	4.
Vitamīnu kartupeļu biezenis	250	183	4.694	7.292	24.06	0.25		6.536	7;9
Kāpostu salāti ar seleriju kātiem, āboliem un jogurta mērci	100	32	1.524	0.543	5.237	0.4		2.37	7;9
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		826	43.10	31.24	70.10	1.172	1.000	12.925	
Vakariņas									
Bulgurs ar kvinoju	200	255	9.145	2.164	47.562	3.28		5.419	1.
Maltas cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	130	277	12.376	22.595	6.233	0.526		0.882	1;7
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		623	24.53	25.25	71.37	3.806	0	8.226	
Otrās vakariņas									
Āboli	120	64	0.36	0.72	13.68			2.4	
Karstais dzēriens ar apelsīniem un upenēm	200	28	0.576	0.214	5.367			0.952	
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		229	2.81	9.59	31.57	0	5.000	4.222	
Diena kopā:		2284	94.70	90.89	241.82	5.278	12.500	29.860	
Ceturtdiena									
Brokastis									
Auzu pārslu putra ar burkāniem	300	239	9.3	6.915	34.481	0.3	0.6	3.186	1;7
Biezpiens ar krējumu	110	118	19.096	2.695	4.257				7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	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:		626	35.12	19.21	75.94	0.300	5.600	6.851	
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	300	292	10.434	20.559	15.692	0.6		5.834	7;9
Liellopu gaļas un cūkgaļas teftelis	70	135	10.422	7.495	6.475	0.29		0.264	3.
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.409	4.74	1.959	0.045		0.031	1;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	130	91	2.08	4.041	11.556	0.52		3.12	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		921	37.02	41.56	96.77	1.675	0	16.071	
Vakariņas									
Grūbu risotto ar dārzeņiem	250	270	5.892	10.92	37.547	1.		6.053	1;9
Vistas gaļa karija mērcē	120	157	12.205	10.337	3.088	0.483		0.392	1;7
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		518	21.11	21.75	58.21	1.483	0	8.370	
Otrās vakariņas									
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Bumbieri	130	71	0.65	0.39	16.12			4.29	
kopā:		209	2.55	9.10	28.65	0	5.000	5.160	
Diena kopā:		2273	95.80	91.61	259.56	3.458	10.600	36.452	

Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Piektdiena									
Brokastis									
Prosas biezputra	300	254	8.682	5.939	41.244	0.3	1.5	1.767	7.
Ievārījums	25	35	0.25	0.025	9.75				
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	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:		631	21.82	20.47	88.70	0.300	6.500	5.432	
Pusdienas									
Rasoļņiks	300	215	3.087	12.425	22.23	1.224	1.5	4.064	9.
Dārzeņu sakņu sautējums	250	155	6.39	3.183	24.555	0.25		8.999	
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256	22.214	18.475	0.304	0.28	0.875	0.132	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	100	41	1.462	2.814	2.36	0.2		1.504	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		853	42.16	41.39	76.02	1.954	2.375	16.624	
Vakariņas									
Vārīta pasta radziņi	180	288	8.856	5.616	50.328	0.72		2.448	1;3
Tītara maltās gaļas un tomātu mērce	120	118	12.756	5.851	3.624	0.48		0.668	
Tvaicētas zaļās pupiņas	100	36	2.64	0.22	5.61	0.5		2.09	
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		533	27.26	12.18	77.13	1.700	0	7.131	
Otrās vakariņas									
Āboli	120	64	0.36	0.72	13.68			2.4	
Karstais apelsīnu dzēriens ar smiltsērķšķiem	200	25	0.424	0.288	5.118				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		225	2.66	9.66	31.32	0	5.000	3.270	
Diena kopā:		2242	93.91	83.69	273.17	3.954	13.875	32.457	
Sestdiena									
Brokastis									
Rīsu putra	300	246	7.185	4.395	44.217	0.3	1.5	0.63	7.
Biezpiens ar dārzeņiem	120	111	12.311	5.166	3.752	0.48		0.322	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	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:		627	26.22	19.16	85.17	0.780	6.500	4.617	
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	300	194	2.283	15.315	12.279	0.3		4.902	
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	90	126	16.239	5.573	2.589	0.36		0.618	1;11;3;4
Kuskuss ar apceptiem dārzeņiem	200	225	7.222	5.943	36.811	0.08		2.612	1;9
Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.065	4.607	9.276	0.48		2.533	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		818	36.82	35.93	87.53	1.220	0	12.590	
Vakariņas									
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	320	381	16.502	20.066	32.502	0.96		5.96	7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		472	19.51	20.56	50.07	0.960	0	7.885	
Otrās vakariņas									
Banāni	150	132	1.8	0.3	30.			2.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		269	3.70	9.01	42.53	0	5.000	3.570	
Diena kopā:		2185	86.25	84.65	265.30	2.960	11.500	28.662	

Grupa

Saudzējošā diēta(SD)

Svētdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Miežu pārslu putra	300	234	7.68	4.8	37.5	0.3		4.635	7.
Aknu pastēte	40	105	6.628	7.643	2.604	0.04		0.52	7;9
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	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:		608	21.03	22.04	77.30	0.340	5.000	8.820	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	300	266	8.624	15.693	22.901	0.3		6.625	9.
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Cepti vistas stilbiņi	100	235	23.376	15.315	0.839	0.4		0.031	
Burkānu un paprikas mērce ar puraviem	70	135	1.022	13.287	2.861	0.28		0.43	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		1027	48.22	52.22	90.43	1.300	0.500	14.943	
Vakariņas									
Rīsi ar kukurūzu un zaļiem zirnīšiem	220	264	6.626	5.258	47.614	0.81		2.903	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57			1.925	1.
kopā:		545	20.75	19.69	70.36	1.010	0	5.271	
Otrās vakariņas									
Bumbieri	120	66	0.6	0.36	14.88			3.96	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		203	2.50	9.07	27.41	0	5.000	4.830	
Diena kopā:		2384	92.50	103.02	265.50	2.650	10.500	33.864	