

Mana veselīgā ēdienkarte

2019

Mana veselīgā ēdienkarte

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Brokastis	Cepta ola Sviestmaize ar bekonu un gurķi Kafija ar pienu	Karstās maizītes ar desu, tomātu un sieru Vaniļas deserts Kakao	Makaroni ar sviestu un sieru, burkāni Speķa pīrādziņš Tēja	Plānās pankūkas ar galas pildījumu, krējums Kafija ar pienu	Griķu biezputra ar sviestu Rīvēti āboli ar medu Tēja
Pusdienas	Frikadeļu zupa Vārīti kartupeļi, sautēta gaļa, baltā mērce, ziedkāpostu salāti Dzērveņu dzēriens	Vistas zupa ar kartupeļiem un rīsiem Vinegrets Vārīti kupāti Persiku sula	Borščs Rīsi Vista ar mērci Kāpostu salāti Vīnogu sla	Skābo kāpostu zupa Kartupeļu biezenis, kotlete, Dārzeņu salāti	Aukstā zupa Rīvētu kartupeļu sacepums Redīsu, sīpolu, gurķu salāti Burkānu – ābolu sula
Launags	Maizes zupa ar putukrējumu Ābols	Biezpiena sierīņš Banāns Dzēriens	Rosols Bumbieris Rieksti	Debesmanna ar pienu Dateles	Grieķu salāti Zemenes ar saldējumu
Vakariņas	Burkānu un zaļo zirnīšu sautējums Cīsiņi Dzeramais jogurts	Kabaču sacepums ar malto gaļu Tēja Bulciņa	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem Graudu maize Tēja	Auzu pārslu putra ar ievārījumu Ķefīrs	Dārzeņu salāti Sautēta zivs Jogurts



Mana veselīgā ēdienkarte

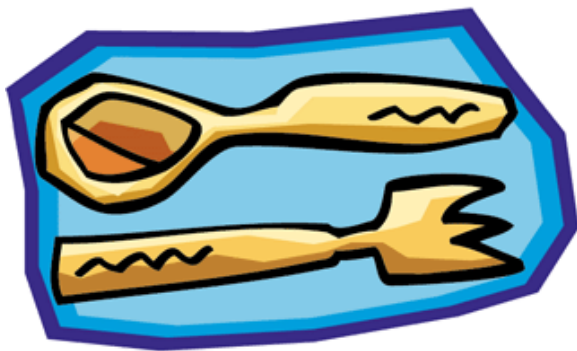


	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Brokastis	Plānas pankūkas ar ievārījumu un krējumu Kakao	4 graudu putra ar svietu Sviestmaize ar desu, gurķi Kafija	Šķiņķis Vārīta ola Rudzu maize ar sviestu Kafija	Biezpiena sacepums ar zemenēm un krējumu Tēja	Rīsu putra Banāns Tēja
Pusdienas	Rosoļņiks Kartupeļu biezenis Gulaša Tomātu salāti ar sieru Apelsīnu sula	Sēņu zupa Makaroni Cūkgaļas karbonāde Paprika Aveņu deserts Minerālūdens	Skābeņu gaļas zupa Vārīti kartupeļi Tefteļi Kāpostu zupa Sauso augļu kompots	Siera zupa Sautētie dārzeņi Cepta zivs Svaigu augļu deserts Sula	Piena putraimu zupa Kartupeļu pankūkas ar krējumu Korejas burkānu salāti Tomātu sula
Launags	Pica Tēja	Ābols, banāns Lazdu rieksti Jogurts	Pankūkas ar svaigām ogām Piens	Kārtaina sviestmaize Kivi	Salāti Mimoza ar jogurta piedevu Apelsīns
Vakariņas	Cepetis Dārzeņu piedeva Tēja	Biezpiena plācenīši ar krējumu Tēja	Rīsu bumbiņas ar mērci Piens	Smalkmaizītes Augļu salāti Kakao	Rauga pankūkas ar melleņu ievārījumu Jogurts

Mana veselīgā ēdienkarte



	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Brokastis	Auzu pārslu putra ar sviestu Tēja	Griķu putra ar dārzeņiem Tēja	Rīsi ar dārzeņiem Tēja	Vārīta ola Sviestmaize Kafija	Mannas biežputra ar sviestu Tēja
Pusdienas	Vistas zupa Kartupeļu biezenis ar karbonādi Dārzeņu salāti Dzēriens	Piena klimpu zupa Makaroni Vista krējuma mērcē Baklažānu salāti Minerālūdens	Boršs Cepti kartupeļi Tvaicēta zivs Burkānu salāti Sula	Dārzeņu zupa Vārītas pupiņas ar galas mērci Paprika Ķīselis	Zivju zupa Tītara kotletes ar sautētiemdārzeņiem Ābolu sula
Launags	Ābols Rieksti	Banāns Jogurts Dateles	Riekstu kūka Piens	Debessmanna ar pienu Rieksti	Rīsu sausmaizītes Tēja Bumbieris
Vakariņas	Biezpiens ar krējumu Rudzu maize Apelsīnu sula	Dārzeņu salāti Sviestmaize Tēja	Pankūkas ar ievārījumu Ķefīrs	Kukurūzas plācenīši Apelsīns	Piena dārzeņu zupa Smuzi no augļiem





Mana veselīgā ēdienkarte



	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Brokastis	Sausās brokastis ar pienu Jogurts	Auzu putra ar ogām Tēja	Gaļas un dārzeņu salāti Rupjmaize Tēja	Griķu putra Gurķu salāti Acepta doktordesa Tēja	Biezpiens ar tomātiem un dillēm Grauzdēta baltmaize Kakao Rieksti
Pusdienas	Zirņu zupa Makaronu sacepums ar sieru, bekonu un tomātiem Ābolu sula Maize	Biešu zupa Plovs Marinēti gurķi Sula	Piena rīsu zupa Kartupeļu biezenis Zivju kotlete Dārzeņu salāti Rabarberu dzēriens	Dārzeņu biezeņzupa Cepta zivs mērcē ar sautētiem burkāniem un sīpoliem Kompots	Rosolņiks Kartupeļu biezenis Gulaša Tomātu-gurķu salāti Plūmju sula
Launags	Ābols Sviestmaize ar desu un gurķi Tēja	Lapu salāti ar redīsiem un olu Sviestmaize ar šprotēm Sula Zemenes	Meža ogas ar cukuru un pienu Baltmaize ar medu	Aceptas siera maizītes Ķefīrs Arbūzs	Kanēļmaizīte Piens Persiki
Vakariņas	Kārtainais dārzeņu sacepums Piens	Biezpiena klimpas ar krējumu un ievārījumu Tēja	Kartupeļi ar mērci Rupjmaize Kompots	Zirņu pikas ar krējuma mērci Sula	Omlete ar dārzeņiem Rudzu maize Jogurts

Mana veselīgā ēdienkarte



	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Brokastis	Putra Herkules Mellenes un zemenes Svaigi izspiesta apelsīnu sula	Manna ar ievārījumu Kafija Sviestmaize	Kabaču pankūkas ar zaļumiem un krējumu Jogurts	Auzu pārslas ar pienu Sieriņš Kafija	Rīsu putra ar ogām Tēja
Pusdienas	Frikadeļu zupa Makaroni Vārīta vista Kāpostu salāti ar burkāniem Žāvētu plūmju kompots	Zivju zupa Kartupeļu biezenis ar tvaicētu kotleti Biešu salāti Maize Tēja	Pupiņu zupa Rīsi Cepta zivs Tomātu un mocarella siera salāti Zemeņu kompots	Sēņu biezeņzupa Krāsni cepti gartupeļi Maltās galas mērze Burkānu salāti Sula	Ķirbju piena zupa Makaroni ar sautētu gaļu Sagriezti dārzeņi Kompots
Launags	Cepumi Jogurts Vīnogas	Rīvētu kartupeļu pankūkas ar krējumu, rīvētiem gurķiem un ķiplokiem Sula	Augļu salāti Bulciņa Rieksi Kompots	Sēklu maize ar sieru Ķefīrs Bumbieris	Pankūkas Ievārījums Tēja
Vakariņas	Silts piens ar pašizgatavotu bulciņu	Biezpiens ar cukuru Brūkleņu ķīselis	Piena zupa ar miežu putrainiem Meža ogas ar saldējumu Minerālūdens	Kartupeļu – ziedkāpostu biezenis Gaļas rulete Tēja	Rīvētu kartupeļu pankūkas Krējums Ābols Sula



Mana veselīgā ēdienkarte



	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Brokastis	Omlete Svaigi gurķi Sviestmaize Kafija	Auzu pārslu putra ar banāniem Kafija	Sviestmaizes ar desu un sieru Kafija	Manna ar ievārījumu Kafija	Biezpiens ar augļiem Kafija
Pusdienas	Kāpostu zupa Makaroni ar gaļu Svaigi tomāti Kompots	Frikadeļu zupa Gulašs ar griķu putru Bumbieris Tēja	Borščs Kartupeļi ar aknu mērci Redīsu salāti Tēja	Zirņu zupa Kāpostu tīteņi ar mērci un krējumu Ābols Sula	Skābeņu zupa Krāsni cepta zivs Dārzeni Ķivi Sula
Launags	Biezpiena sacepums ar rozīnēm Tēja Ābols	Pankūkas ar krējumu Jogurts	Gurķu – tomātu salāti Cepta vista Zemenes ar pienu	Bulciņa Kompots Banāns	Banānu, Zemesriekstu, zemeņu smūtijs
Vakariņas	Kartupeļu biezenis Kotlete Kāpostu salāti Tēja	Piena zupa Kompots Bulciņa	Plovs Tomāti Kompots	Dārzeņu sautējums Tēja Cepumi	Kartupeļi Gulašs Burkānu salāti Kompots

Mana veselīgā ēdienkarte



	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Brokastis	Auzu pārslas ar rozīnēm Šokolādes cepumi Svaigi augļi Kafija Banāns	Rīsu putra ar banāniem Žāvēti augļi Rieksti Tēja	Pilngraudu maize Sviests, vārīta ola Biezpiena sieriņš Augļu sula	Omlete ar spinātiem un desu Kafija Grauzdēta baltmaize	Auzu pārslu pankūkas, ievārījums Kafija ar pienu
Pusdienas	Makaroni ar bekonu Dārzeņu salāti Gaļas buljons Speķa pīrādziņi Aveņu tēja	Sēņu krēmzupa Vārīti zirņi ar ceptu speķi un sīpoliem Kāpostu – burkānu salāti	Skābo kāpostu zupa Sautētie dārzeni Gaļas rulete Sula	Zirņu biezeņzupa Tītara bumbiņas ar apceptiem kartupeļiem Paprika Sula	Dārzeņu – gaļas zupa Sautēti brokoļi ar burkāniem Vista Rīsu pudiņš ar ķīseli
Launags	Grauzdiņi ar sieru Olu salāti ar doktordesu Ābolu sula	Pelmeņu sacepums ar krējumu Bumbieris Minerālūdens	Ogas ar putukrējumu Rieksti	Krabju salāti Maize Bumbieris Ķefīrs	Klimpu piena zupa Augļi Rieksti
Vakariņas	Kartupeļu biezenis Cepta zivs Maize Grieķu jogurts ar kazenēm	Sviestmaizes ar tunci un olām Tomāti Tēja ar medu	Vistas fileja Sviesta pupiņas Dārzeņu salāti Jogurts	Kabaču sacepums ar krējumu Smalkmaizīte Tēja	Kāpostu salāti Sautētas ribiņas Kakao



Mana veselīgā ēdienkarte



	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Brokastis	Miežu putra ar sviestu Ķivi Zemeņu ķīselis	Manna ar ogām Piens	Griķu putra ar mērci Rīvēti burkāni Melnā tēja Sviestmaize	Auzu pārslu putra Svaigas zemenes Kumelīšu tēja	Omlete ar dillēm Rudzu maize Zaļā tēja ar medu
Pusdienas	Piena makaronu zupa Cepta vista ar rīsiem Mazsālīts gurķis Rudzu maize Sula	Kāpostu zupa Makaroni ar sieru un tomātiem Rudzu maize Ķiršu sula	Vistas zupa Plovs Dārzeņu salāti Maize Zaļā tēja ar citron	Zirņu zupa Ceptas zivis ar dārzeņiem Maize Apelsīnu sula	Biešu zupa Kartupeļi Kotlete Kāposti salāti Maize Ābolu sula
Launags	Smilšu cepumi Piens Ābols	Burkānu salāti ar medu Plūmju sula	Banāns Kanēlmaizīte Kafija ar pienu	Smalkmaizīte ar sieru Vīnogu sula	Jogurts ar zemenēm Cepumi Piparmētru tēja
Vakariņas	Zivju zupa Maize Mandarīns Tēja	Pildītie kartupeļi ar gaļu Baklažānu salāti Piparmētru tēja	Biezpiena sacepums Melleņu tēja	Cepti kartupeļi ar cūkgaļu, tomāts Melnā tēja	Pankūkas ar banāniem Aveņu tēja



Mana veselīgā ēdienkarte



	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Brokastis	Omlete ar dārzeņiem Speķa pīrādziņš Melnā tēja Bumbieris	Rīsu putra ar sviestu Banāns Piparmētru tēja	Mannā biezputra ar plūmju džemu Sviestmaize ar sieru Zaļā tēja	Ceptas tostermaizes ar sviestu, tomātu, salātu lapām Apelsīnu sula	Vārīta ola Sviestmaize ar sieru Kafija ar pienu Ķirši
Pusdienas	Lēcu zupa Liellopu gaļas sautējums ar dārzeņiem Rudzu maize Burkānu sula	Sēņu soļanka Vārīta vista ar griķiem un gurķiem Rudzu sēklu maize Granātābolu sula	Piena kartupeļu klimpu zupa Makaroni ar gaļas saņemumu Tomāti Rupjmaize Kompots	Vistas zupa ar krējumu Kartupeļi ar cūkgaļas kotleti Burkānu, tomātu, sierra, ķiploku salāti Ābolu kompots	Rasoļņiks Rīsi Cepta zivs Redīsu salāti Ābolu sula
Launags	Granātābolu un mandeļu piena kokteilis Kēkss Ābols	Sviestmaize ar siera salātiem Kakao Mandarīns	Biezpiena plācenīši ar krējumu Aveņu dzēriens	Ziedkāposti rīvmaizē Jogurts	Pīrāgs ar mellenēm Zaļā tēja
Vakariņas	Pankūkas ar biezpienu Apelsīnu sula Kivi	Svaigu dārzeņu salāti Cepta ola Paniņas Vīnogas	Sautēti dārzeņi ar vistu Āboli Piens	Gaļas salāti Rudzu maize Tēja ar medu	Auzu pārslu putra Saldējuma kokteilis Biezpiena sierīns

Mana veselīgā ēdienkarte

Pirmdiena

Brokastis	Sviestmaizes ar desu, sieru un gurķi Tēja
Pusdienas	Svaigo kāpostu zupa ar zirnīšiem Kartupeļu biezenis Gulaša Dārzeņu salāti Ābolu kompots Bumbieris
Launags	Kūka ar augļiem Kakao
Vakariņas	Plānās pankūkas ar biezpienu un krējumu Tēja

Otrdiena

Brokastis	Auzu pārslu putra ar ievārījumu Biezpiena sierīņš Kakao
Pusdienas	Biešu zupa Griķi Gaļas mērce Kāpostu salāti Zemeņu kompots Ābols
Launags	Saldējums ar lazdu riekstiem Tēja
Vakariņas	Rīsu sacepums Tēja Cepumi

Trešdiena

Brokastis	„Kellogs” pārslas ar pienu un mellenēm
Pusdienas	Dārzeņu zupa Makaroni Sautēta vista Tomati, gurķi Dzērveņu ķīselis Apelsīns
Launags	Banāns Žāvētie augļi Sula
Vakariņas	Dārzeņu salāti Sautēta zivs Kompots

Ceturtdiena

Brokastis	Sviestmaizes ar olu un šprotēm Tēja
Pusdienas	Piena rīsu zupa Kartupeļu biezenis Kotlete Skābētu kāpostu salāti ar eļļu Aveņu kompots
Launags	Vafeles Kompots Zemenes
Vakariņas	Biezpiena plācenīši Ogas ar putukrējumu Tēja

Piektdiena

Brokastis	Mannas biežputra ar sviestu Kafija
Pusdienas	Zivju zupa Makaroni ar sieru Tomāti Maizes deserts Tēja
Launags	Jogurts Tēja Cepumi
Vakariņas	Cepta ola ar šķiņķi Augļu salāti Tēja

Mana veselīgā ēdienkarte

Pirmdiena

Brokastis	Pilngraudu auzu pārslu putra ar žāvētiem augļiem un riekstiem Svaiga vīnogu sula
Pusdienas	Aukstā biešu zupa Kartupeļu biezenis Gaļas bumbiņas Ziedkāpostu salāti Dzēriens
Launags	Grieķu salāti ir mīksto sieru Melone
Vakariņas	Zivs rīvmaizē Pildītā paprika ar dārzeņiem

Otrdiena

Brokastis	Kukurūzas pārslas ar jogurtu Lazdu rieksti Tēja
Pusdienas	Dārzeņu zupa ar vistas frikadelēm Gaļas – kāpostu – rīsu kotletes Makaroni Paprika, tomāti, gurķi Dzērveņu ķīselis ar putukrējumu
Launags	Aukstā zupa Maizīte ar šķiņķi Minerālūdens
Vakariņas	Šampinjonu salāti ar olu un sieru Banāni Sula

Trešdiena

Brokastis	Mājas pica Kafija ar pienu
Pusdienas	Laša zupa Vārīti kartupeļi Cūkgaļas karbonāde Dārzeņu salāti Ananāsu deserts Tēja ar ledu
Launags	Pankūkas ar medu Banāni Sula
Vakariņas	Vistas filejas salāti ar dārzeņiem Ķefīrs Vīnogas

Ceturtdiena

Brokastis	Musli ar banāniem un šokolādi Piens Apelsīns
Pusdienas	Siera – sēņu zupa ar grauzdiņiem Spagetti Krējuma mērce Tomāti Ķiršu sula
Launags	Saldējums ar ogu asorti Mandeles
Vakariņas	Dārzeņu sautējums Kārtainās mīklas maizīte Tēja

Piektdiena

Brokastis	Sviestmaize ar lasi, citronu, pipariem Vārīta ola Kafija ar pienu
Pusdienas	Brokoļu zupa Kartupeļu un maltās gaļas sacepums ar mērci Vaniļas deserts Vīnogu sula
Launags	Jogurts ar zemenēm Cepumi Melnā tēja ar citronu
Vakariņas	Sautēta liellopu gaļa Karstie baklažānu salāti Burkānu – ābolu sula



Mana veselīgā ēdienkarte

Pirmdiena

Brokastis	Baltaize ar biezpienu, tēja
Pusdienas	Soļanka, vārīta liellopu gaļa, griķi, svaigu kāpostu un burkānu salāti, maize, sula
Launags	Rīsu gaļe ar sviestu un tomātu, kefīrs, āboli
Vakariņas	Cūkgaļas sautējums ar kabačiem, zemenes ar krējumu, tēja

Ceturtdiena

Brokastis	Burkānu salāti ar rozīnēm, apelsīniem, ķirbju sēklām, mīksto sieru, kafija ar pienu
Pusdienas	Tomātu zupa ar rīsiem, makaroni ar lasi un zaļumiem, sula
Launags	Banāns, ciedru rieksti, piens
Vakariņas	Vārīti kartupeļi, biezpiens ar krējumu un dillem, augļu kompots

Otrdiena

Brokastis	Rīsu putra ar žāvētiem augļiem, kafija ar pienu
Pusdienas	Ziedkāpostu biezeņzupa ar grauzdiņiem, cepti kartupeļi ar vistas fileju, dārzeņu salāti, sula
Launags	Siers, vīnogas, jogurts
Vakariņas	Cepeškrāsni cepts lasis ar dārzeņiem, tēja

Piektdiena

Brokastis	Olu kultenis ar tomātu, maize, kakao
Pusdienas	Zirņu zupa ar kartupeļiem un burkāniem, Sautētās sviesta pupiņas, cūkgaļas karbonāde, gurķi, citronu sula
Launags	Kabaču pankūkas ar krējumu, piens, ābols
Vakariņas	Rīvmaizē cepti ziedkāposti, burkānu sula

Trešdiena

Brokastis	Kliju tostermaize ar krēmsieru un siļķi, kefīrs
Pusdienas	Pupiņu zupa, kartupeļu – burkānu biezenis, Šķiņķa rullīši, tomāti, gurķi, apelsīnu sula
Launags	Plānās pankūkas ar zemeņu pildījumu, jogurts
Vakariņas	Sautēti ziedkāposti, vistas kotlete, tēja

Mana veselīgā ēdienkarte

Pirmdiena

Brokastis	Grūbu putra ar sviestu Ābolu sula Banāns
Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa Vārīti kartupeļi Zivs kotlete, dārzeņu salāti Rudzu maize Kivi Granātu sula
Launags	Sviestmaize ar sieru un tomātu Melnā tēja
Vakariņas	Biezpiena sacepums Jogurts Munerālūdens

Otrdiena

Brokastis	Karstmaize ar desu un sieru Gurķi Apelsīnu sula
Pusdienas	Piena makaronu zupa Griķi, vistas mērce Skābēts gurķis Zemeņu dzēriens
Launags	Auzu pārslu cepumi Piens Bumbieris
Vakariņas	Ķirbju pankūkas ar krējuma – gurķa – ķiploka mērci Melnā tēja

Trešdiena

Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar avenēm Zaļā tēja ar medu
Pusdienas	Gaļas zirņu zupa Rīsi ar vistas mērci, tomāti Bumbieru sula
Launags	Dzeramais jogurts Bulciņa Lazdu rieksti
Vakariņas	Dārzeņu salāti ar ceptu zivi Tēja Banāns

Ceturtdiena

Brokastis	Omlete ar šķiņķi un tomātiem Rupjmaize Aveņu tēja
Pusdienas	Biešu zupa Rīsi ar gulašu Bburkānu salāti Apelsīnu sula Kivi ar putukrējumu
Launags	Baltmaize ar svaigām saberztām ogām Piens
Vakariņas	Putraimu piens zupa Ābolu sula

Piektdiena

Brokastis	Sviestmaize ar desu un papriku Vārīta ola Melnā tēja Mandarīns
Pusdienas	Rīsu vistas zupa Kabaču sacepums Sautēta gaļa Kāpostu salāti Ananāsu sula
Launags	Burkānu sula ar smilšu cepumiem
Vakariņas	Plovs ar dārzeņu salātiem Vīnogu sula

