Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,115	0,1		0,81	1;7
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Zāļu tēja	150								
kopā:		**184**	**6,47**	**7,23**	**23,52**	**0,100**	**0**	**1,780**	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	100	45	1,363	2,16	5,061	0,1		1,924	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas strogonovs	60	122	6,925	9,171	2,895	0,18		0,098	7,
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	50	21	0,71	1,598	1,458	0,1	0,25	0,62	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		**350**	**12,95**	**14,70**	**41,45**	**0,480**	**0,250**	**4,523**	
Launags									
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
kopā:		**260**	**11,31**	**13,14**	**24,31**	**0**	**2,000**	**1,940**	
Diena kopā:		**795**	**30,74**	**35,06**	**89,28**	**0,580**	**2,250**	**8,243**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754	0,1	0,5	0,21	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa"""	15	33	2,805	2,31	0,33				
Zāļu tēja	150								
kopā:		**204**	**7,41**	**8,28**	**25,45**	**0,100**	**0,500**	**0,885**	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	50	112	6,59	6,919	5,393			0,699	1;3
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
Biezpienkrēms	30	62	2,557	3,936	4,139		3,		7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		**343**	**12,24**	**12,17**	**44,49**	**0,200**	**6,500**	**5,040**	
Launags									
Pasta ar sieru	120	242	10,364	11,436	24,253	0,12		1,286	1;7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**248**	**10,66**	**11,54**	**25,15**	**0,120**	**0**	**1,536**	
Diena kopā:		**795**	**30,31**	**31,98**	**95,10**	**0,420**	**7,000**	**7,461**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		**240**	**8,73**	**8,35**	**32,30**	**0,150**	**0,300**	**3,633**	
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	100	62	1,029	4,346	4,668	0,4		1,68	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cūkgaļa karija mērcē	60	105	6,167	7,782	2,592	0,24		0,211	7,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199			0,468	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	

kopā:		369	10,99	15,03	47,06	0,750	3,750	4,419	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Zāļu tēja	150								
kopā:		**190**	**10,62**	**5,74**	**24,20**	**0**	**0**	**1,390**	
Diena kopā:		**800**	**30,34**	**29,11**	**103,56**	**0,900**	**4,050**	**9,442**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Prosas biezputra	100	90	3,759	2,005	14,313	0,1	0,5	0,589	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**163**	**4,90**	**5,50**	**24,00**	**0,100**	**0,500**	**1,364**	
Pusdienas									
Rasoļniks	100	72	1,029	4,142	7,41	0,4	0,5	1,355	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	124	9,789	8,166	2,827	0,05		0,218	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05	1,508	7,
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		**307**	**14,21**	**14,38**	**29,35**	**0,700**	**0,550**	**5,181**	
Launags									
Ābolu pankūka	70	175	4,771	9,336	17,79	0,14	2,24	0,215	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	1	4			0,998		1,		
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		**301**	**10,25**	**14,79**	**31,51**	**0,140**	**3,240**	**1,340**	
Diena kopā:		**771**	**29,36**	**34,67**	**84,86**	**0,940**	**4,290**	**7,885**	