Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5,272	2,254	18,175			0,02	1;7
Ievārījums	8	11	0,08	0,008	3,12				
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		0,003		
kopā:		**240**	**8,12**	**7,81**	**34,31**	**0**	**0,003**	**0,980**	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2,968	4,206	6,392			2,457	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Miežu putraimu putra	150	129	5,496	2,61	21,076			2,472	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	50	106	2,714	9,887	1,67			0,149	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0,558	3,112	3,577		0,001	2,009	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ūdens ar cidonijām	150	3	0,03	0,038	0,548			0,3	
kopā:		**420**	**13,62**	**21,13**	**43,44**	**0**	**0,001**	**8,487**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7
Ievārījums	15	21	0,15	0,015	5,85				
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Medus	5	15	0,02		3,755				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**298**	**17,28**	**7,10**	**40,56**	**0**	**0**	**1,840**	
Diena kopā:		**958**	**39,02**	**36,04**	**118,30**	**0**	**0,004**	**11,307**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5,639	3,007	21,47		0,001	0,884	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Siers	20	68	4,96	5,36					7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		**312**	**13,21**	**13,16**	**35,07**	**0**	**0,001**	**2,044**	
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123			0,672	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	150	139	2,739	6,742	16,606			2,886	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104		0,001	1,8	
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0,544	0,108	11,779		0,008	0,236	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		**421**	**17,08**	**20,88**	**40,66**	**0**	**0,009**	**5,594**	
Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Karstmaize ar burkāniem un sēkliņām	60	220	7,425	13,8	16,31			1,545	1;10;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		0,003		
kopā:		**291**	**8,74**	**14,15**	**31,52**	**0**	**0,003**	**2,245**	
Diena kopā:		**1024**	**39,03**	**48,20**	**107,25**	**0**	**0,013**	**9,883**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9,748	8,552	2,328			0,026	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	50	10	0,458	0,1	1,74			1,16	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		**225**	**12,02**	**13,08**	**13,90**	**0**	**0**	**2,086**	
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	150	152	6,392	9,324	10,314			1,922	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	150	176	4,718	7,742	21,929			3,333	1;9
Svaigu biešu salāti	60	45	0,743	3,149	3,415			1,17	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				

kopā:		448	12,02	21,22	51,73	0	0	6,425	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86			4,095	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,505	3,801	0,583			0,007	7
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**358**	**9,70**	**13,42**	**48,39**	**0**	**0**	**4,802**	
Diena kopā:		**1031**	**33,73**	**47,72**	**114,03**	**0**	**0**	**13,313**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,642			1,215	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	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	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		**252**	**9,38**	**8,81**	**33,60**	**0**	**0**	**2,475**	
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	120	141	7,79	5,029	15,835			6,111	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	5	21	0,4	0,996	2,613		0,001	0,175	1
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,			1,7	1
Cūkgaļas strogonovs	70	157	8,469	12,138	3,418			0,166	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	60	29	0,752	1,31	3,471			1,809	7
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		**549**	**17,99**	**22,61**	**61,80**	**0**	**0,001**	**10,179**	
Launags									
Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm (120g)	60	164	8,295	4,376	22,691		0,01	0,215	1;3;7
Tēja	150	32	0,42	0,076	8,937			0,27	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**252**	**9,51**	**4,70**	**43,83**	**0**	**0,010**	**1,185**	
Diena kopā:		**1053**	**36,88**	**36,13**	**139,23**	**0**	**0,011**	**13,839**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6,144	3,048	20,579			2,712	1;7
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	20	46	2,08	3,8	0,84				1
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Medus	7	21	0,028		5,257				
kopā:		**320**	**10,38**	**13,97**	**37,32**	**0**	**0**	**3,472**	
Pusdienas									
Zivju zupa	120	34	3,65	0,246	4,199			1,877	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas cepetis	50	172	14,1	12,697	0,408			0,106	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826			2,671	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,155	2,107	0,47			0,014	1;7
Kolrābja salāti ar krējumu	60	34	1,194	2,164	2,354			0,937	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		**477**	**23,53**	**18,62**	**52,37**	**0**	**0**	**6,705**	
Launags									
Rudzu miltu pankūka	100	246	6,263	8,45	35,509		0,001	0,21	1;3;7
Ievārījums	15	21	0,15	0,015	5,85				
Kakao dzēriens	150	34	1,691	1,79	2,624			0,638	7
Cukurs baltais	3	12			2,994		0,003		
Dārzeņu asorti	70	13	0,641	0,139	2,139			1,553	
kopā:		**325**	**8,75**	**10,39**	**49,12**	**0**	**0,004**	**2,401**	
Diena kopā:		**1123**	**42,65**	**42,99**	**138,81**	**0**	**0,004**	**12,578**	