Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Mannā putra	100	76	3,528	1,538	11,862	0,1	0,1	0,012	1;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Zāļu tēja	150								
kopā:		**167**	**5,38**	**6,67**	**21,62**	**0,100**	**0,100**	**0,857**	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	100	47	1,536	2,791	3,821	0,1		1,586	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	50	95	5,754	6,99	2,248	0,102		0,224	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	100	173	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0,561	2,34	1,304			0,614	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		**345**	**13,50**	**13,94**	**40,60**	**0,602**	**0**	**2,424**	
Launags									
Biezpiens	45	44	8,55	0,225	1,8				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		**210**	**11,66**	**9,00**	**19,72**	**0**	**0**	**1,848**	
Diena kopā:		**722**	**30,55**	**29,61**	**81,94**	**0,702**	**0,100**	**5,129**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4,608	2,198	15,732	0,12	0,24	2,304	1;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:		**217**	**8,44**	**8,79**	**25,43**	**0,120**	**0,240**	**2,979**	
Pusdienas									
Biešu zupa	100	31	0,716	1,08	4,534	0,4	0,3	1,086	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgaļu	130	183	7,526	7,934	20,501	0,52		1,811	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0,642	2,602	2,604	0,15	0,75	1,442	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		**263**	**9,07**	**12,65**	**28,19**	**1,070**	**1,050**	**4,339**	
Launags									
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159	1;3;7
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		**292**	**9,59**	**9,10**	**44,01**	**0**	**2,000**	**1,284**	
Diena kopā:		**772**	**27,10**	**30,53**	**97,62**	**1,190**	**3,290**	**8,602**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete ar kabačiem	60	78	5,486	5,373	1,412	0,12		0,144	3;7
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Krēmsiers	25	51	1,8	4,45	0,825				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		**183**	**9,71**	**10,36**	**11,70**	**0,120**	**0**	**1,304**	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	132	9,017	9,205	3,01	0,2		0,42	1;3
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	50	47	1,176	3,762	2,619	0,1		2,062	11,
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4,128	2,121	17,284			0,526	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
kopā:		**406**	**17,04**	**16,04**	**47,85**	**0,500**	**0**	**5,378**	
Launags									
Rauga pankūka	50	118	3,071	4,132	16,847		0,25	0,023	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	150								

Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		**160**	**3,57**	**4,27**	**26,85**	**0**	**0,250**	**0,373**	
Diena kopā:		**748**	**30,32**	**30,67**	**86,39**	**0,620**	**0,250**	**7,055**	

ceturtdiena, 5.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	100	92	4,096	2,032	13,72	0,1	0,2	1,808	1;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		**184**	**5,85**	**5,80**	**26,49**	**0,100**	**0,200**	**2,668**	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	120	59	2,95	1,906	7,343	0,12		1,293	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	120	242	10,364	11,436	24,253	0,12		1,286	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0,436	0,076	0,994			0,536	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	
kopā:		**353**	**14,11**	**14,62**	**40,54**	**0,240**	**3,750**	**4,333**	
Launags									
Cepti kartupeļi	100	144	2,96	4,648	21,904	0,1		3,108	
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	50	10	0,458	0,1	1,74			1,16	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0,414	3,121	0,473	0,015	0,015	0,005	7,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		**257**	**8,33**	**10,87**	**30,87**	**0,115**	**0,015**	**4,273**	
Diena kopā:		**794**	**28,30**	**31,29**	**97,89**	**0,455**	**3,965**	**11,274**	

piektdiena, 6.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
kopā:		**240**	**7,47**	**8,35**	**34,64**	**0,120**	**0,120**	**3,241**	
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	120	64	3,523	2,622	6,535	0,48		1,423	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas frikasē	50	93	6,092	6,741	1,576			0,168	1;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,15	0,05		0,3	7,
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
kopā:		**291**	**12,66**	**13,08**	**29,57**	**0,630**	**3,750**	**4,642**	
Launags									
Karstmaize ar sieru	40	150	5,88	9,253	10,6			0,7	1;10;3;7
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Kakao dzēriens	100	49	3,217	2,216	4,234			0,517	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		**246**	**9,65**	**11,64**	**25,37**	**0**	**2,000**	**1,707**	
Diena kopā:		**777**	**29,78**	**33,07**	**89,58**	**0,750**	**5,870**	**9,590**	