Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar rīsu pienu	150	196	3,611	2,261	39,603	0,15	0,15	0,034	1,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Sēklu maize	30	86	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Zāļu tēja	200								
kopā:		**371**	**7,06**	**12,23**	**58,15**	**0,150**	**0,150**	**1,524**	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	101	6,05	7,401	2,473	0,06		0,557	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0,674	2,808	1,565			0,737	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**467**	**17,49**	**17,12**	**59,57**	**0,810**	**0**	**3,674**	
Launags									
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Zāļu tēja	200								
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**219**	**2,64**	**2,24**	**46,51**	**0,300**	**0**	**1,503**	
Diena kopā:		**1058**	**27,20**	**31,58**	**164,23**	**1,260**	**0,150**	**6,701**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra bez piena	150	163	2,535	2,538	31,139	0,15	0,3	2,88	1,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""""	30	67	5,61	4,62	0,66				
Zāļu tēja	200								
kopā:		**377**	**10,09**	**15,46**	**48,15**	**0,150**	**0,300**	**4,230**	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	47	1,074	1,62	6,801	0,6	0,45	1,63	
Plovs ar cūkgaļu	180	254	10,421	10,986	28,386	0,72		2,507	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0,77	3,122	3,124	0,18	0,9	1,731	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		**348**	**12,35**	**15,77**	**38,86**	**1,500**	**1,350**	**5,868**	
Launags									
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
Kēkss bez glutēna un piena	50	201	0,448	10,308	27,551		5,	0,308	
Zāļu tēja	200								
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		**241**	**0,84**	**10,43**	**36,65**	**0**	**8,000**	**0,658**	
Diena kopā:		**966**	**23,27**	**41,66**	**123,66**	**1,650**	**9,650**	**10,756**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	100	147	9,412	9,85	4,257	0,1		0,026	3,
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vārīta cūkgaļa	20	47	4,768	3,054	0,087	0,02		0,038	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**312**	**17,81**	**17,71**	**18,53**	**0,120**	**0**	**1,804**	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10,821	11,046	3,613	0,24		0,503	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	57	1,411	4,514	3,142	0,12		2,474	11,
Rīsu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0,704	1,443	19,418			1,008	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		**465**	**16,03**	**17,17**	**60,84**	**0,510**	**0**	**7,694**	
Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1,38	8,64	46,75		5,	0,4	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	200								
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**315**	**2,27**	**8,90**	**62,85**	**0**	**5,000**	**1,100**	
Diena kopā:		**1093**	**36,11**	**43,78**	**142,23**	**0,630**	**5,000**	**10,598**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra bez piena	150	117	6,084	2,664	16,014	0,75		2,712	1;6
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200								
kopā:		**241**	**8,59**	**7,34**	**33,74**	**0,750**	**0**	**3,952**	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,15		1,617	9,
Pasta ar cūkgaļu	150	286	13,683	10,377	33,748	0,3		0,175	1,
Baltie redīsi ar gurķiem	60	8	0,523	0,091	1,192			0,643	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		**415**	**18,21**	**13,12**	**54,54**	**0,450**	**5,000**	**4,059**	
Launags									
Cepti kartupeļi	180	259	5,328	8,366	39,427	0,18		5,594	
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	60	12	0,549	0,12	2,088			1,392	
Karstais dzēriens ar apelsīniem un upenēm	200	15	0,345	0,112	2,661			0,952	
kopā:		**286**	**6,22**	**8,60**	**44,18**	**0,180**	**0**	**7,938**	
Diena kopā:		**942**	**33,02**	**29,06**	**132,46**	**1,380**	**5,000**	**15,949**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra ar rīsu pienu	150	147	2,649	2,394	29,403	0,3		1,974	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		**288**	**5,94**	**6,94**	**51,09**	**0,300**	**0**	**3,974**	
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	150	80	4,403	3,277	8,168	0,6		1,779	4;9
Vistas gaļa tomātu mērcē	60	90	5,928	6,01	2,869	0,06		0,426	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0,477	2,52	1,472			0,455	
Jāņogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
kopā:		**339**	**14,22**	**12,01**	**42,02**	**0,810**	**5,000**	**6,699**	
Launags									
Vegāniskais Čedaras siers	20	60		4,8	4,2				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		**339**	**3,83**	**12,47**	**52,12**	**0**	**2,000**	**2,691**	
Diena kopā:		**966**	**23,99**	**31,42**	**145,23**	**1,110**	**7,000**	**13,364**	