

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,672	0,15		1,215	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,
Zaļu tēja	200								
kopā:		231	8,69	8,55	30,08	0,150	0	2,185	

Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgālas stroganovs	60	122	6,925	9,171	2,895	0,18		0,098	7,
Vārti griķi	130	144	3,218	0,686	31,145	0,13		1,373	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,12	0,3	0,744	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		424	14,97	16,34	54,11	0,580	0,300	6,200	

Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
kopā:		288	11,87	13,26	30,37	0	2,000	2,375	
Diena kopā:		943	35,52	38,15	114,55	0,730	2,300	10,760	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3,302	1,601	11,571	0,2		0,604	7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zaļu tēja	200								
kopā:		206	7,26	5,56	31,43	0,200	0	2,404	

Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	3,237	1,799	7,385	0,45		2,786	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16,122	13,991	38,105	0,72		1,408	1,
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		461	20,10	19,96	49,31	1,290	0,300	6,558	

Launags									
Ievārījuma maizīte bērnodārziem	50	181	4,368	5,39	29,56			0,159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	50	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zaļu tēja	200								
kopā:		232	5,39	9,66	31,73	0,020	0,020	1,360	
Diena kopā:		899	32,74	35,18	112,47	1,510	0,320	10,322	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,15	0,75	0,315	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
"Pusžāveta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zaļu tēja	200								
kopā:		272	10,45	9,95	35,84	0,150	0,750	1,215	

Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	135	7,907	8,303	6,472			0,839	1;3
Vārti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0,835	1,306	2,974	0,12		1,704	
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	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		408	14,77	13,84	53,99	0,270	6,500	6,577	

Launags

Pasta ar sieru	150	302	12,955	14,295	30,316	0,15		1,608	1,7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200								
kopā:		308	13,26	14,40	31,22	0,150	0	1,858	
Diena kopā:		989	38,48	38,18	121,05	0,570	7,250	9,650	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četrus 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	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		285	10,30	9,31	39,37	0,150	0,300	4,278	
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	93	1,543	6,52	7,002	0,6		2,519	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cūkgāļa karija mērcē	60	105	6,167	7,782	2,592	0,24		0,211	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439			0,562	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		474	12,81	17,79	65,06	1,000	5,000	5,989	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Zāļu tēja	200								
kopā:		228	14,33	6,30	28,63	0	0	1,600	
Diena kopā:		987	37,45	33,40	133,06	1,150	5,300	11,867	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5,639	3,007	21,47	0,15	0,75	0,884	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	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								
kopā:		250	7,73	7,48	38,40	0,150	0,750	2,334	
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,6	0,75	2,032	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	124	9,789	8,166	2,827	0,05		0,218	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	60	29	0,752	1,31	3,471	0,06	0,06	1,809	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		391	16,22	17,16	41,68	1,010	0,810	7,209	
Launags									
Ābolu pankūka	100	250	6,816	13,337	25,415	0,2	3,2	0,307	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	2	8			1,996		2,		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		408	12,69	18,91	46,23	0,200	5,200	1,782	
Diena kopā:		1049	36,64	43,55	126,31	1,360	6,760	11,325	