Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 16.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,
Kanēļcukurs	1	4	0,024	0,002	0,894		0,5	0,266	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200								
kopā:		**308**	**5,73**	**6,60**	**55,42**	**0,150**	**0,650**	**1,850**	
Pusdienas									
Boršč̌s	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7,596	7,554	1,093	0,28		0,623	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	19	0,42	1,33	1,205	0,06		0,369	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**462**	**16,21**	**14,39**	**65,97**	**1,090**	**5,300**	**7,740**	
Launags									
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	80	16	0,923	0,187	2,472			1,951	
Vārīta cūkgaļa	20	47	4,768	3,054	0,087	0,02		0,038	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200								
kopā:		**181**	**9,32**	**8,05**	**16,75**	**0,020**	**0**	**3,729**	
Diena kopā:		**951**	**31,25**	**29,04**	**138,14**	**1,260**	**5,950**	**13,319**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	148	7,575	4,14	20,138	0,15		1,62	1;6
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**233**	**8,92**	**8,50**	**30,16**	**0,150**	**0**	**2,290**	
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	50	111	6,593	6,558	6,342			0,104	3,
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Baltā mērce	20	14	0,024	0,272	2,913	0,02		0,001	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683	
Augu tauku putukrējums	30	92	0,158	8,184	4,346		3,6		
Ogu kīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**457**	**11,03**	**19,91**	**56,98**	**0,230**	**7,280**	**5,822**	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	50	97	10,802	5,716	0,034	0,05		0,013	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0,477	2,52	1,472			0,455	
Zāļu tēja	200								
Saldskābmaize	30	68	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
kopā:		**232**	**13,17**	**12,54**	**15,91**	**0,050**	**0**	**1,818**	
Diena kopā:		**922**	**33,11**	**40,95**	**103,05**	**0,430**	**7,280**	**9,930**	

ceturtdiena, 19.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	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
"Puszāvēta desa "Zaļā dakšiņa"""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zāļu tēja	200								
kopā:		**303**	**8,33**	**9,78**	**46,19**	**0,300**	**0**	**3,324**	
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Vistas gaļa tomātu mērcē	50	75	4,94	5,009	2,391	0,05		0,355	

Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	21	0,745	1,483	1,522			0,726	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		**469**	**15,64**	**17,05**	**62,19**	**0,805**	**0**	**3,505**	
Launags									
Banānu pankūka bez glutēna, piena	100	231	1,44	8,59	41,37		5,	0,93	
Ievārījums	15	24	0,15	0,015	5,85				
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**294**	**2,14**	**8,78**	**55,76**	**0**	**5,000**	**1,420**	
Diena kopā:		**1066**	**26,12**	**35,61**	**164,15**	**1,105**	**5,000**	**8,249**	

piektdiena, 20.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra bez piena	150	122	6,93	2,952	16,154	0,15	0,3	2,688	1;6
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**261**	**10,35**	**8,92**	**33,53**	**0,150**	**0,300**	**4,178**	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3,779	3,27	5,924	0,6		2,871	4,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	60	99	6,744	6,972	2,438	0,06		0,178	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**435**	**16,51**	**15,56**	**55,33**	**0,870**	**5,180**	**10,795**	
Launags									
Vegāniskais siers Gouda	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:		**1035**	**30,70**	**36,94**	**140,99**	**1,020**	**7,480**	**17,664**	