Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5,291	2,306	17,793	0,15	0,15	0,019	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	30	86	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Zāļu tēja	200								
kopā:		**248**	**8,72**	**8,40**	**34,61**	**0,150**	**0,150**	**1,509**	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	60	114	6,904	8,388	2,698	0,122		0,268	1;7;9
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:		**481**	**18,35**	**18,10**	**59,80**	**0,872**	**0**	**3,385**	
Launags									
Biezpiens	50	49	9,5	0,25	2,				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0,294	0,102	2,289			0,732	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**276**	**14,76**	**9,54**	**31,44**	**0**	**0**	**3,172**	
Diena kopā:		**1005**	**41,83**	**36,04**	**125,85**	**1,022**	**0,150**	**8,066**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5,76	2,748	19,664	0,15	0,3	2,88	1;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,
"Puszāvēta desa "Zaļā dakšiņa""""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zāļu tēja	200								
kopā:		**288**	**11,47**	**10,26**	**36,67**	**0,150**	**0,300**	**4,230**	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	47	1,074	1,62	6,801	0,6	0,45	1,63	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	212	8,684	9,155	23,655	0,6		2,089	
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:		**315**	**10,74**	**14,94**	**34,27**	**1,380**	**1,350**	**5,450**	
Launags									
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159	1;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		**332**	**11,35**	**10,25**	**49,56**	**0**	**3,000**	**1,683**	
Diena kopā:		**935**	**33,56**	**35,45**	**120,50**	**1,530**	**4,650**	**11,363**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete ar kabačiem	80	104	7,314	7,164	1,882	0,16		0,191	3;7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Krēmsiers	25	51	1,8	4,45	0,825				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**236**	**12,74**	**12,42**	**16,90**	**0,160**	**0**	**1,931**	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10,821	11,046	3,613	0,24		0,503	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	57	1,411	4,514	3,142	0,12		2,474	11,
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046			0,702	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		**531**	**21,82**	**19,82**	**65,68**	**0,660**	**0**	**7,189**	
Launags									
Rauga pankūka	80	189	4,914	6,611	26,956		0,4	0,037	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	200								

Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**259**	**5,80**	**6,87**	**43,06**	**0**	**0,400**	**0,737**	
Diena kopā:		**1026**	**40,36**	**39,11**	**125,63**	**0,820**	**0,400**	**9,857**	

ceturtdiena, 5.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6,144	3,048	20,579	0,15	0,3	2,712	1;7
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	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**263**	**8,68**	**7,85**	**38,53**	**0,150**	**0,300**	**3,952**	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,15		1,617	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	150	302	12,955	14,295	30,316	0,15		1,608	1;7;9
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:		**442**	**17,61**	**18,04**	**51,24**	**0,300**	**5,000**	**5,492**	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	216	4,44	6,972	32,856	0,15		4,662	
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	60	12	0,549	0,12	2,088			1,392	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		**342**	**10,04**	**14,25**	**42,33**	**0,170**	**0,020**	**6,061**	
Diena kopā:		**1047**	**36,33**	**40,14**	**132,10**	**0,620**	**5,320**	**15,505**	

piektdiena, 6.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5,34	2,562	15,814	0,15	0,15	1,551	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	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		**262**	**8,67**	**8,88**	**37,81**	**0,150**	**0,150**	**3,551**	
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	150	80	4,403	3,277	8,168	0,6		1,779	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas frikasē	60	111	7,31	8,089	1,891			0,201	1;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,38	0,06		0,36	7,
Jāņogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
kopā:		**376**	**15,99**	**15,67**	**41,09**	**0,810**	**5,000**	**6,379**	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
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,		
kopā:		**362**	**14,44**	**17,46**	**36,45**	**0**	**2,000**	**2,525**	
Diena kopā:		**1000**	**39,10**	**42,01**	**115,34**	**0,960**	**7,150**	**12,455**	