Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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,
Zāļu 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,
Cūkgaļas strogonovs	60	122	6,925	9,171	2,895	0,18		0,098	7,
Vārīti griķi	130	144	3,218	0,686	31,145	0,13		1,373	
Ķīnas 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, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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,
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa"""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zāļu 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
Vārīti 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, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Četru 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 biezeņzupa	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,
Cūkgaļa 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, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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									
Rasoļniks	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**	