Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar rīsu pienu	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	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	150								
kopā:		**242**	**4,52**	**5,85**	**42,22**	**0,100**	**0,600**	**1,838**	
Pusdienas									
Boršč̌s	100	51	1,632	2,775	4,848	0,4	0,2	1,627	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	50	73	5,426	5,396	0,78	0,2		0,445	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05		0,308	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**338**	**11,84**	**10,29**	**48,45**	**0,750**	**3,950**	**5,754**	
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	150								
kopā:		**181**	**9,32**	**8,05**	**16,75**	**0,020**	**0**	**3,729**	
Diena kopā:		**761**	**25,68**	**24,19**	**107,41**	**0,870**	**4,550**	**11,321**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	100	99	5,05	2,76	13,425	0,1		1,08	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	150								
kopā:		**184**	**6,39**	**7,12**	**23,45**	**0,100**	**0**	**1,750**	
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	50	111	6,593	6,558	6,342			0,104	3,
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Baltā mērce	20	14	0,024	0,272	2,913	0,02		0,001	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Augu tauku putukrējums	20	61	0,106	5,456	2,897		2,4		
Ogu kīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		**379**	**9,77**	**16,35**	**47,11**	**0,170**	**6,050**	**4,428**	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	50	97	10,802	5,716	0,034	0,05		0,013	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	50	26	0,397	2,1	1,227			0,379	
Zāļu tēja	150								
Saldskābmaize	30	68	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
kopā:		**227**	**13,09**	**12,12**	**15,66**	**0,050**	**0**	**1,742**	
Diena kopā:		**789**	**29,25**	**35,58**	**86,22**	**0,320**	**6,050**	**7,920**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra ar rīsu pienu	100	98	1,766	1,596	19,602	0,2		1,316	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
"Puszāvēta desa "Zaļā dakšiņa""""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zāļu tēja	150								
kopā:		**219**	**6,50**	**8,83**	**29,19**	**0,200**	**0**	**1,991**	
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	100	63	0,729	5,103	3,785	0,1		1,489	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Vārīta pasta - makaroni	130	225	7,275	2,306	42,884	0,52			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	50	18	0,621	1,236	1,268			0,605	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		**398**	**14,02**	**13,89**	**53,31**	**0,675**	**0**	**2,639**	
Launags									
Banānu pankūka bez glutēna, piena	60	138	0,864	5,154	24,822		3,	0,558	
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Auglis	40	22	0,316	0,1	4,88			0,28	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**177**	**1,28**	**5,26**	**33,60**	**0**	**3,000**	**0,838**	
Diena kopā:		**795**	**21,80**	**27,98**	**116,10**	**0,875**	**3,000**	**5,468**	

piektdiena, 20.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra bez piena	120	98	5,544	2,362	12,924	0,12	0,24	2,15	1;6
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**192**	**7,39**	**7,37**	**23,24**	**0,120**	**0,240**	**2,995**	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	100	46	2,52	2,18	3,949	0,4		1,914	4,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	50	83	5,62	5,81	2,032	0,05		0,148	
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**337**	**12,86**	**12,42**	**42,01**	**0,600**	**3,900**	**8,008**	
Launags									
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4,8	4,2				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
Kakao bez piena	150	76	0,528	2,09	13,727			0,638	
Cukurs baltais	1	4			0,998		1,		
kopā:		**256**	**2,48**	**11,44**	**35,31**	**0**	**1,000**	**1,748**	
Diena kopā:		**785**	**22,74**	**31,22**	**100,55**	**0,720**	**5,140**	**12,751**	