Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 2.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,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Zāļu tēja	150								
kopā:		**263**	**4,28**	**10,52**	**37,89**	**0,100**	**0,100**	**0,867**	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	120	56	1,843	3,349	4,585	0,12		1,904	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	101	6,05	7,401	2,473	0,06		0,557	
Vārīta pasta - makaroni	100	173	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0,561	2,34	1,304			0,614	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		**360**	**14,10**	**14,91**	**41,59**	**0,580**	**0**	**3,075**	
Launags									
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	120	124	1,326	1,536	26,226	0,24		0,252	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Zāļu tēja	150								
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		**171**	**2,08**	**1,78**	**36,29**	**0,240**	**0**	**1,230**	
Diena kopā:		**795**	**20,46**	**27,21**	**115,77**	**0,920**	**0,100**	**5,172**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra bez piena	100	108	1,69	1,692	20,76	0,1	0,2	1,92	1,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""""	30	67	5,61	4,62	0,66				
Zāļu tēja	150								
kopā:		**288**	**8,30**	**14,47**	**30,57**	**0,100**	**0,200**	**2,595**	
Pusdienas									
Biešu zupa	100	31	0,716	1,08	4,534	0,4	0,3	1,086	
Plovs ar cūkgaļu	130	183	7,526	7,934	20,501	0,52		1,811	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0,642	2,602	2,604	0,15	0,75	1,442	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		**253**	**8,94**	**11,65**	**28,05**	**1,070**	**1,050**	**4,339**	
Launags									
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
Kēkss bez glutēna un piena	50	201	0,448	10,308	27,551		5,	0,308	
Zāļu tēja	150								
Cukurs baltais	1	4			0,998		1,		
kopā:		**233**	**0,84**	**10,43**	**34,65**	**0**	**6,000**	**0,658**	
Diena kopā:		**775**	**18,08**	**36,55**	**93,27**	**1,170**	**7,250**	**7,592**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	60	88	5,647	5,91	2,554	0,06		0,016	3,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vārīta cūkgaļa	20	47	4,768	3,054	0,087	0,02		0,038	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**212**	**12,23**	**13,37**	**9,74**	**0,080**	**0**	**0,924**	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	132	9,017	9,205	3,01	0,2		0,42	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	100	71	2,051	0,111	15,006	0,1		2,233	9,
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	50	47	1,176	3,762	2,619	0,1		2,062	11,
Rīsu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	130	82	0,61	1,251	16,828			0,874	
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
kopā:		**369**	**12,87**	**14,33**	**46,58**	**0,400**	**0**	**5,859**	
Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	70	172	0,966	6,048	32,725		3,5	0,28	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	150								
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		**214**	**1,46**	**6,18**	**42,73**	**0**	**3,500**	**0,630**	
Diena kopā:		**795**	**26,56**	**33,88**	**99,04**	**0,480**	**3,500**	**7,413**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra bez piena	120	93	4,867	2,131	12,811	0,6		2,17	1;6
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	150								
kopā:		**191**	**6,60**	**6,60**	**25,40**	**0,600**	**0**	**3,030**	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	120	59	2,95	1,906	7,343	0,12		1,293	9,
Pasta ar cūkgaļu	150	286	13,683	10,377	33,748	0,3		0,175	1,
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0,436	0,076	0,994			0,536	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	
kopā:		**387**	**17,30**	**12,56**	**49,90**	**0,420**	**3,750**	**3,222**	
Launags									
Cepti kartupeļi	130	187	3,848	6,042	28,475	0,13		4,04	
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	50	10	0,458	0,1	1,74			1,16	
Karstais dzēriens ar apelsīniem un upenēm	150	11	0,258	0,084	1,996			0,714	
kopā:		**208**	**4,56**	**6,23**	**32,21**	**0,130**	**0**	**5,914**	
Diena kopā:		**787**	**28,46**	**25,39**	**107,51**	**1,150**	**3,750**	**12,166**	

piektdiena, 6.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	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
kopā:		**238**	**4,93**	**6,12**	**41,28**	**0,200**	**0**	**3,316**	
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	100	53	2,936	2,185	5,446	0,4		1,186	4;9
Vistas gaļa tomātu mērcē	60	90	5,928	6,01	2,869	0,06		0,426	
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	50	26	0,397	2,1	1,227			0,379	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
kopā:		**263**	**11,55**	**10,44**	**29,72**	**0,560**	**3,750**	**4,742**	
Launags									
Vegāniskais Čedaras siers	20	60		4,8	4,2				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Kakao bez piena	150	76	0,528	2,09	13,727			0,638	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		**271**	**2,64**	**11,49**	**38,74**	**0**	**2,000**	**1,888**	
Diena kopā:		**773**	**19,12**	**28,04**	**109,74**	**0,760**	**5,750**	**9,946**	