Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 9.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	7	10	0,07	0,007	2,73				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
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:		**237**	**9,58**	**8,59**	**30,32**	**0,150**	**0**	**2,590**	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Cūkgaļas strogonovs bez piena	60	136	7,115	10,282	3,814	0,18		0,426	
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	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		**377**	**13,31**	**16,17**	**44,85**	**0,580**	**0,300**	**5,428**	
Launags									
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,		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vārīta vistas gaļa	20	39	4,321	2,286	0,014	0,02		0,005	
kopā:		**286**	**7,08**	**9,52**	**42,11**	**0,020**	**2,000**	**2,456**	
Diena kopā:		**899**	**29,97**	**34,28**	**117,29**	**0,750**	**2,300**	**10,474**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Prosas putraimu zupa bez piena	200	98	1,452	1,666	19,232	0,2		0,532	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Vegāniskais siera smēriņš Violife	20	6		4,6	1,6			0,36	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**195**	**3,97**	**6,67**	**40,03**	**0,200**	**0**	**2,692**	
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	3,237	1,799	7,385	0,45		2,786	9,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16,122	13,991	38,105	0,72		1,408	1,
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		**492**	**19,97**	**23,46**	**49,45**	**1,295**	**0,550**	**6,559**	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnudārziem	50	181	4,368	5,39	29,56			0,159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	100	19	0,933	0,216	3,073			2,388	9,
Kliju maize	30	79	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200								
kopā:		**314**	**8,93**	**10,42**	**46,82**	**0**	**0**	**4,287**	
Diena kopā:		**1001**	**32,87**	**40,54**	**136,30**	**1,495**	**0,550**	**13,538**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zāļu tēja	200								
kopā:		**288**	**6,71**	**9,21**	**44,77**	**0,300**	**0**	**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	70	32	0,974	1,523	3,469	0,14		1,988	
Rīsu pudiņš	30	54	0,805	0,94	10,651	0,06	1,8	0,186	3,
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:		**405**	**13,16**	**11,06**	**61,00**	**0,350**	**5,300**	**7,047**	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,

Vegāniskais Čedaras siers	30	89		7,2	6,3				
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**355**	**8,70**	**9,96**	**56,68**	**0,600**	**0**	**0,250**	
Diena kopā:		**1048**	**28,56**	**30,22**	**162,45**	**1,250**	**5,300**	**8,512**	

ceturtdiena, 12.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	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
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200								
kopā:		**292**	**11,13**	**10,13**	**38,95**	**0,150**	**0**	**3,210**	
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	150	73	1,567	3,941	7,62	0,15		3,062	9,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	101	6,05	7,401	2,473	0,06		0,557	
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:		**449**	**12,72**	**14,83**	**65,56**	**0,370**	**5,000**	**6,878**	
Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Vārīta cūkgaļa	30	70	7,152	4,582	0,13	0,03		0,057	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**231**	**9,83**	**9,13**	**26,73**	**0,030**	**0**	**2,107**	
Diena kopā:		**972**	**33,68**	**34,09**	**131,23**	**0,550**	**5,000**	**12,195**	

piektdiena, 13.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	122	6,132	2,952	17,646	0,3		0,912	6,
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,					
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**236**	**8,19**	**7,30**	**34,36**	**0,300**	**0**	**2,362**	
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,6	0,75	2,032	9,
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803			0,396	4,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	60	27	0,63	1,319	3,283	0,12		2,048	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		**407**	**14,39**	**14,20**	**54,13**	**0,870**	**5,750**	**9,449**	
Launags									
Banānu pankūka bez glutēna, piena	100	231	1,44	8,59	41,37		5,	0,93	
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**428**	**3,13**	**11,65**	**81,67**	**0**	**7,000**	**2,481**	
Diena kopā:		**1070**	**25,71**	**33,14**	**170,16**	**1,170**	**12,750**	**14,292**	