Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	120	119	6,06	3,312	16,11	0,12		1,296	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	150								
kopā:		**208**	**8,07**	**7,76**	**26,30**	**0,120**	**0**	**2,266**	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	100	45	1,363	2,16	5,061	0,1		1,924	9,
Cūkgaļas strogonovs bez piena	60	136	7,115	10,282	3,814	0,18		0,426	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	50	21	0,71	1,598	1,458	0,1	0,25	0,62	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		**316**	**11,72**	**14,60**	**34,70**	**0,480**	**0,250**	**4,026**	
Launags									
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,		
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vārīta vistas gaļa	20	39	4,321	2,286	0,014	0,02		0,005	
kopā:		**232**	**6,35**	**8,70**	**31,48**	**0,020**	**2,000**	**1,808**	
Diena kopā:		**755**	**26,14**	**31,06**	**92,48**	**0,620**	**2,250**	**8,100**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Prosas putraimu zupa bez piena	150	73	1,089	1,25	14,424	0,15		0,399	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Vegāniskais siera smēriņš Violife	20	6		4,6	1,6			0,36	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**125**	**2,35**	**6,05**	**25,62**	**0,150**	**0**	**1,659**	
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	100	40	2,158	1,199	4,923	0,3		1,857	9,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	130	250	11,644	10,104	27,52	0,52		1,017	1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		**368**	**14,31**	**18,44**	**35,73**	**0,925**	**0,500**	**4,821**	
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	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200								
kopā:		**275**	**7,12**	**10,01**	**39,73**	**0**	**0**	**3,417**	
Diena kopā:		**768**	**23,77**	**34,50**	**101,09**	**1,075**	**0,500**	**9,897**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	100	103	1,105	1,28	21,855	0,2		0,21	
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,					
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa"""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zāļu tēja	150								
kopā:		**225**	**5,84**	**8,52**	**31,45**	**0,200**	**0**	**0,885**	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	50	112	6,59	6,919	5,393			0,699	1;3
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
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	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		**335**	**10,49**	**9,17**	**51,00**	**0,260**	**5,300**	**5,226**	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	100	173	5,596	1,774	32,988	0,4			1,

Vegāniskais Čedaras siers	20	60		4,8	4,2				
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**239**	**5,90**	**6,67**	**38,09**	**0,400**	**0**	**0,250**	
Diena kopā:		**799**	**22,22**	**24,36**	**120,53**	**0,860**	**5,300**	**6,361**	

ceturtdiena, 12.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	10	14	0,1	0,01	3,9				
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	150								
kopā:		**213**	**7,55**	**8,11**	**27,53**	**0,100**	**0**	**2,240**	
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	100	48	1,044	2,627	5,08	0,1		2,041	9,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	50	84	5,041	6,168	2,06	0,05		0,464	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199			0,468	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	
kopā:		**334**	**9,88**	**11,70**	**46,94**	**0,260**	**3,750**	**5,033**	
Launags									
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
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	150								
kopā:		**214**	**9,60**	**9,06**	**23,07**	**0,030**	**0**	**1,897**	
Diena kopā:		**762**	**27,03**	**28,86**	**97,53**	**0,390**	**3,750**	**9,170**	

piektdiena, 13.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	100	81	4,088	1,968	11,764	0,2		0,608	6,
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,					
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**161**	**5,20**	**6,16**	**21,27**	**0,200**	**0**	**1,383**	
Pusdienas									
Rasoļņiks	100	72	1,029	4,142	7,41	0,4	0,5	1,355	9,
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803			0,396	4,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	100	71	2,051	0,111	15,006	0,1		2,233	9,
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	50	23	0,525	1,099	2,736	0,1		1,707	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	
kopā:		**319**	**12,66**	**11,78**	**39,77**	**0,600**	**4,250**	**6,909**	
Launags									
Banānu pankūka bez glutēna, piena	70	161	1,008	6,013	28,959		3,5	0,651	
Ievārījums	15	24	0,15	0,015	5,85				
Kakao bez piena	150	76	0,528	2,09	13,727			0,638	
Cukurs baltais	1	4			0,998		1,		
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		**304**	**2,24**	**8,29**	**58,07**	**0**	**4,500**	**1,779**	
Diena kopā:		**784**	**20,11**	**26,24**	**119,12**	**0,800**	**8,750**	**10,071**	