

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

	prīmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Mamā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	1.7	
leņķīrijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
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	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>218</b>	<b>6.94</b>	<b>6.80</b>	<b>32.05</b>	<b>0.150</b>	<b>0.150</b>	<b>1.119</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9	
Cūkgaļas gulašs	70	144	8.232	10.883	3.156	0.073		0.173	1.7	
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.36		1.53	1	
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16		
Skābā krējuma kipioku mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007	7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1	
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
<b>kopā:</b>		<b>490</b>	<b>13.52</b>	<b>21.18</b>	<b>54.65</b>	<b>0.603</b>	<b>0.020</b>	<b>8.071</b>		

<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7	
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1	
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7	
Cukurs ballais	3	12			2.994		3.			
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
<b>kopā:</b>		<b>245</b>	<b>15.51</b>	<b>4.93</b>	<b>33.24</b>	<b>0</b>	<b>6.500</b>	<b>2.940</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>953</b>	<b>35.97</b>	<b>32.91</b>	<b>119.94</b>	<b>0.753</b>	<b>6.670</b>	<b>12.130</b>		

	otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1.7	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
"Puszāvēta desa "Zaļā dakšīna""	20	44	3.74	3.08	0.44					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>285</b>	<b>11.48</b>	<b>10.38</b>	<b>34.74</b>	<b>0.150</b>	<b>0.300</b>	<b>4.230</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	150	179	7.736	9.406	15.235	0.45		2.794	7	
Burkānu salāti ar majonēzi	60	61	0.843	5.114	2.903	0.132		1.728	10.3.7	
Krūšu dzēriens	150	66	0.248	0.068	15.675			0.308		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1	
<b>kopā:</b>		<b>444</b>	<b>13.12</b>	<b>20.03</b>	<b>51.26</b>	<b>1.182</b>	<b>0.300</b>	<b>8.370</b>		

<b>Launags</b>										
Siera smaikaizīte	70	227	7.751	11.358	22.921	0.355	4.081	0.028	1.3.7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>287</b>	<b>8.60</b>	<b>11.73</b>	<b>35.14</b>	<b>0.355</b>	<b>4.081</b>	<b>0.728</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1016</b>	<b>33.21</b>	<b>42.14</b>	<b>121.14</b>	<b>1.687</b>	<b>4.681</b>	<b>13.328</b>		

	trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Omlete	70	90	6.824	5.987	1.63	0.28	0.07	0.019	3.7	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Siera	20	66	4.96	5.36					7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>278</b>	<b>14.22</b>	<b>16.22</b>	<b>17.29</b>	<b>0.280</b>	<b>0.070</b>	<b>1.159</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	187	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1.3	
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	7	
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0.28	0.07	1.662		
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7	
<b>kopā:</b>		<b>521</b>	<b>22.36</b>	<b>21.02</b>	<b>59.55</b>	<b>0.450</b>	<b>0.070</b>	<b>5.225</b>		

<b>Launags</b>										
Rauģa pankūka	70	166	4.3	5.785	23.586		0.35	0.033	1.3.7	
leņķīrijums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
Bumbieri	70	38	0.35	0.21	8.68			2.31		
<b>kopā:</b>		<b>215</b>	<b>4.76</b>	<b>6.12</b>	<b>34.24</b>	<b>0</b>	<b>0.350</b>	<b>2.343</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1014</b>	<b>41.34</b>	<b>43.36</b>	<b>111.07</b>	<b>0.730</b>	<b>0.490</b>	<b>8.727</b>		

	ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	1.7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>227</b>	<b>7.62</b>	<b>7.54</b>	<b>30.78</b>	<b>0.150</b>	<b>0.300</b>	<b>3.712</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0.165		1.604	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7	
Pasta ar sieru	150	302	12.953	14.295	30.306	0.15		1.604	1.3.7.9	
Kinās kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	60	25	0.915	1.923	1.644	0.06	0.3	0.621		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75	1.218		
<b>kopā:</b>		<b>487</b>	<b>19.64</b>	<b>20.08</b>	<b>56.10</b>	<b>0.375</b>	<b>1.050</b>	<b>6.147</b>		

<b>Launags</b>										
Kartupeļu pankūka	100	237	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
<b>kopā:</b>		<b>405</b>	<b>10.05</b>	<b>22.67</b>	<b>39.01</b>	<b>0.100</b>	<b>0</b>	<b>3.451</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1119</b>	<b>37.30</b>	<b>50.28</b>	<b>125.88</b>	<b>0.625</b>	<b>1.350</b>	<b>13.310</b>		

	piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas putra	150	114	5.7	2.646	17.803	0.15	0.15	1.833	7	
leņķīrijums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
<b>kopā:</b>		<b>226</b>	<b>7.77</b>	<b>8.77</b>	<b>30.20</b>	<b>0.150</b>	<b>0.150</b>	<b>2.933</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4.9	
Cepta vistas gaļa	60	149	13.046	9.788	1.241	0.06		0.093		
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554		
Saldā krējuma mērce ar kipioku	10	11	0.077	1.053	0.235	0.01		0.007	1.7	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1	
<b>kopā:</b>		<b>437</b>	<b>23.13</b>	<b>14.62</b>	<b>51.31</b>	<b>0.480</b>	<b>0</b>	<b>6.116</b>		

<b>Launags</b>										
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	6.26	10.565	16.56			1.17	1.10.3.7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2					