

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	141	6.652	3.975	19.792	0.15	0.15	1.215	1,7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Vārītas olas	25	39	3.225	2.8	0.175				3
Kļuju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:	271	271	11.85	11.43	30.03	0.150	0.150	2.085	

Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Cūkgālas strogonovs	70	157	8.469	12.138	3.418	0.214		0.166	1,7
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un ellu	70	30	1.068	2.244	1.918	0.07	0.35	0.724	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Udens ar citronijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:	410	410	15.57	18.43	45.26	0.524	0.350	6.225	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Siers	15	51	3.72	4.02					7
kopā:	271	10.63	11.92	30.37	0	2.000	2.375		
Diena kopā:	953	38.05	41.78	105.66	0.674	2.500	10.685		

otrdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2	0.2	0.604	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Krēmsiers	20	41	1.48	3.56	0.86				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:	164	6.10	5.48	22.05	0.200	0.200	1.504		

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	180	397	10.683	17.943	41.369	0.612		3.244	1
Burkānu salāti ar ellu	60	45	0.558	3.112	3.577	0.18	0.9	2.009	
Udens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
kopā:	550	13.92	23.95	62.53	0.942	1.350	6.588		

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Launags									
Ievārījuma maizele bērnu dārzeņiem	50	183	4.368	5.646	29.56	0.32	4.58	0.159	1,3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	50	9	0.466	0.108	1.536			1.194	9
Skābā krējuma koploku mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007	7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:	235	5.40	9.68	31.70	0.340	4.600	1.360		
Diena kopā:	950	25.42	39.11	116.28	1.482	6.150	11.452		

trešdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:	232	6.77	6.99	35.42	0.150	0.750	1.215		

Pusdienas									
Sautiņa cūkgāla ar dārzeņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Tomātu un piena mērce	20	14	0.543	0.653	1.455	0.081		0.006	1,7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1.058	2.274	3.597	0.56		1.664	7
Citronu biezenkrēms	30	51	3.78	3.352	1.354		0.15		7
Ogu kīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0.075		12.816		4.5		
kopā:	439	16.58	14.32	59.80	1.061	9.650	5.601		

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Siers	20	68	4.96	5.36					7
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	60	12	0.549	0.12	2.088			1.392	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:	382	6.41	10.25	56.11	0.600	0	3.942		
Diena kopā:	1053	29.76	31.56	151.33	1.811	10.400	10.758		

ceturtdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6.72	10.32	20.339	0.15	0.3	2.688	1,7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Sēkšu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:	289	10.36	16.56	39.39	0.150	0.300	4.278		

Pusdienas									
Ķirbi biezenzupa	150	99	1.754	6.966	7.845	0.15		3.062	7,9
Baltmaizes graužini	10	28	0.41	0.11	5.14	0.01		0.38	1
Maltas cūkgālas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.438	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Biešu un ābolu salāti	70	49	0.874	2.223	6.33	0.21	0.35	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:	558	18.00	18.12	78.90	0.840	1.350	8.919		

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:	173	10.89	1.81	27.65	0	0	1.600		
Diena kopā:	1019	39.25	36.48	145.94	0.990	1.650	14.797		

piektdiena, 29.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biežputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:	284	8.23	11.70	36.69	0.150	0.750	2.334		

Pusdienas									
Rasonīks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Cepta zivs mīļas gaumē	60	152	11.159	7.949	8.635	0.06		0.028	1,3;4,7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Burkānu koprbāju salāti	60	27	0.762	1.302	2.961	0.06	0.3	1.764	
Udens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:	417	17.62	16.91	46.91	0.882	1.050	7.484		

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls
---------	----------	------	--------------------	-------	------------	------