

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		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
Cūkgaļas 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	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	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
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
kopā:		410	15,57	18,43	45,26	0,524	0,350	6,225	
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, 29.oktobris									
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 cūkgaļu un dārzeņiem	180	397	10,683	17,943	41,359	0,612		3,244	1
Burkānu salāti ar eļļu	60	45	0,558	3,112	3,577	0,18	0,9	2,009	
Ūdens 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	8,588	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnodārziem	50	183	4,368	5,646	29,56	0,32	4,58	0,159	1;3
Svaigū dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	50	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9
Skābā krējuma ķiploku 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, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,15	0,75	0,315	7
levārijums	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									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,681	7,833	1,249	0,32		0,712	
Vārti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Tomātu un piēna 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 biezpienkremš	30	51	3,78	3,352	1,354		0,15		7
Ogu ķīselis	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									
Vārti pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Siers	20	68	4,96	5,36					7
Svaigu dārzeņu assorti 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, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,339	0,15	0,3	2,688	1;7
levārijums	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
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									
Ķirbju biezenzupa	150	99	1,754	6,566	7,845	0,15		3,062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654	0,32		0,436	1;7
Vārti 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									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935				7
levārijums	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, 1.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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									
Rasolņiks	150	108	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9
Cepta zivs mājas 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 kolrābju salāti	60	27	0,762	1,302	2,981	0,06	0,3	1,764	
Ūdens 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									
Ābolu pankūka	100	252	6,816	13,337	25,415	0,2	3,2	0,307	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		409	12,69	18,91	46,23	0,200	5,200	1,782	
Diena kopā:		1110	38,54	47,52	129,82	1,232	7,000	11,600	