

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

	pirmdiena, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra ar ķirbi	150	108	5.103	2.283	16.636	0.15	0.75	0.411	1;7	
Kaņēlcukurs	1	4	0.024	0.002	0.894		0.5	0.266		
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Saldskābmaize	30	68	1.89	0.3	14.4			1.35	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200									
kopā:		220	7.25	6.75	32.67	0.150	1.250	2.227		
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44		
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.596	7.554	1.093	0.28		0.623		
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Gurķi ar krējumu	60	30	0.6	2.496	1.188			0.24	7.	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624		
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		482	16.54	16.56	66.17	1.030	5.300	7.611		
Launags										
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.				7.	
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88				7.	
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3			1.05		
Zemeņu mērce	10	9	0.069	0.034	1.97		1.5	0.138		
Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19			1.74	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200									
kopā:		299	15.01	9.59	37.56	0	1.500	2.928		
Diena kopā:		1002	38.80	32.90	136.40	1.180	8.050	12.766		
	otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	150	126	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1;7	
Ievārījums	5	8	0.05	0.005	1.95					
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.	
Zāļu tēja	200									
kopā:		226	9.67	6.85	31.73	0.150	0.300	4.040		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.	
Plovs ar vistas gaļu	150	286	10.68	8.429	41.437	0.6		1.857		
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	60	57	1.411	4.514	3.142	0.12		2.474	11.	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41		
kopā:		490	14.49	16.31	70.98	0.870	0	8.033		
Launags										
Smalkmaizīte	50	183	4.368	5.646	29.56			0.159	1;3;7	
Kefīrs ar banāniem un zemenēm	150	85	3.655	2.211	12.321			0.869	7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		323	8.81	8.11	54.08	0	0	1.728		
Diena kopā:		1040	32.97	31.27	156.79	1.020	0.300	13.801		
	trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	146	6.652	3.975	21.14	0.15	1.5	1.215	1;7	
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9					
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zāļu tēja	200									
kopā:		281	9.24	8.78	41.04	0.150	1.500	2.455		
Pusdienas										
Tvaicēta cūkgaļas kotlete	50	116	8.398	7.818	2.907			0.291	1;3;7	
Kartupeļu biezputra	150	138	3.448	5.577	18.178	0.6		2.3	7.	
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		432	18.19	21.61	40.35	1.260	0.180	8.245		
Launags										
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	100	20	0.916	0.199	3.481			2.32		



Ieva Langsteina



Jogurta mērce	20	18	0.773	0.861	1.705	0.02		0.016	7.
Zāļu tēja	200								
"Vārīta desa" Zaļā dakšina""	20	46	2.08	3.8	0.84				1.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		212	6.32	9.39	25.45	0.020	0	4.136	
Diena kopā:		925	33.76	39.78	106.83	1.430	1.680	14.836	

ceturtdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	107	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	30	68	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
"Vārīta desa" Zaļā dakšina""	20	46	2.08	3.8	0.84				1.
kopā:		311	9.47	14.92	35.39	0.150	0.150	2.901	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.45		1.588	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	150	286	12.63	9.983	35.264	0.6		0.377	1;7
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	21	0.745	1.483	1.522			0.726	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		475	19.08	15.15	63.99	1.050	5.000	5.415	
Launags									
Biezpiena sacepums	50	87	9.014	1.257	9.819		5.5	0.021	1;11;3;7
Ievārījums	15	24	0.15	0.015	5.85				
Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76			0.56	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		266	16.23	5.91	36.89	0	8.500	1.615	
Diena kopā:		1052	44.78	35.98	136.27	1.200	13.650	9.931	

piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	136	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200								
kopā:		272	9.39	8.00	40.40	0.150	0.300	4.028	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	92	5.179	5.627	5.156	0.6		1.437	
Cūkgaļas gulašs	60	123	7.056	9.328	2.705	0.06		0.148	1;7
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	60	53	0.888	3.306	4.806	0.12		1.23	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		379	16.24	18.48	35.91	0.930	0	6.564	
Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	30	68	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		339	14.10	14.47	38.28	0	3.000	3.084	
Diena kopā:		990	39.73	40.94	114.59	1.080	3.300	13.676	



Ieva Langešaina

