



Daily

Apstiprinu:
A. Zolniece

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	pirmdienā, 19.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	146	6.652	3.975	21.14	0.15	1.5	1.215	1,7	
Ievārījums	7	11	0.07	0.007	2.73					
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36				0.1	
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095				0.87	1.
Zāļu tēja	200									
kopā:		236	8.69	8.55	31.55	0.150	1.500	2.185		
Pusdienas										
Biešu zupa	150	48	1.263	1.66	6.947	0.15		2.217	9.	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.	
Cūkgāļas strogonovs	60	122	6.925	9.171	2.895	0.18		0.098	7.	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.12	0.3	0.744		
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:		425	14.70	14.86	58.34	0.600	0.300	5.743		
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	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
kopā:		288	11.87	13.26	30.37	0	2.000	2.375		
Diena kopā:		949	35.25	36.67	120.25	0.750	3.800	10.303		
	otrdiena, 20.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	80	100	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3,7	
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.	
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.	
Zāļu tēja	200									
kopā:		231	11.76	10.80	21.72	0.320	0	1.821		
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa ar zaļajiem zirņiem	150	59	3.237	1.799	7.385	0.45		2.786	9.	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	333	16.122	12.911	38.105	0.72		1.408	1.	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074		
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29		
kopā:		449	20.12	18.88	49.39	1.290	0.300	6.558		
Launags										
Ievārījuma maizīte bērnodārzim	50	181	4.368	5.39	29.56			0.159	1,3	
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3			1.05		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
kopā:		360	11.95	9.77	56.86	0	0	1.209		
Diena kopā:		1040	43.83	39.44	127.98	1.610	0.300	9.588		
	trešdiena, 21.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.	
Ievārījums	5	8	0.05	0.005	1.95					
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa"	20	44	3.74	3.08	0.44					
Zāļu tēja	200									
kopā:		273	10.45	9.95	35.84	0.150	0.750	1.215		
Pusdienas										
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	135	7.907	8.303	6.472			0.839	1,3	
Kartupeļu biežputra	150	138	3.448	5.577	18.178	0.6		2.3	7.	
Zivju zupa	150	64	4.378	3.264	4.262	0.6		1.875	4,9	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0.835	1.306	2.974	0.12		1.704		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		367	16.64	18.51	32.21	1.320	0	6.718		
Launags										
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis" "Milzu" (glazētas)"	40	134	2.84	1.24	26.88			1.88		

[Handwritten signature]

[Handwritten signature: Ieva Langšteinā]

Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		324	11.42	9.22	48.40	0	0	3.720	
Diena kopā:		964	38.51	37.67	116.45	1.470	0.750	11.653	

ceturtdiena, 22.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
Brokastis									
Četrus 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				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Sēklu maize	30	86	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		281	10.30	9.31	39.37	0.150	0.300	4.278	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgalu	150	128	7.385	5.846	11.206	0.15		4.076	9.
Cūkgala karija mērcē	60	105	6.167	7.782	2.592	0.24		0.211	7.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439			0.562	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		480	17.88	16.70	64.12	0.540	5.000	7.166	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200								
kopā:		230	14.33	6.30	28.63	0	0	1.600	
Diena kopā:		991	42.51	32.31	132.12	0.690	5.300	13.044	

piektdiena, 23.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	5	8	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	30	68	1.89	0.3	14.4			1.35	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:		250	7.73	7.48	38.40	0.150	0.750	2.334	
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.6	0.75	2.032	9.
Cūkgalas kotlete	60	158	10.821	11.046	3.613	0.24		0.417	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.776	1.31	3.573	0.06	0.06	1.809	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		425	17.28	20.04	42.57	1.200	0.810	7.408	
Launags									
Bezlaktozes biezpiena sieriņš ar samazinātu cukura daudzumu	40	127	4.24	9.32	6.56				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		289	11.46	14.00	29.22	0	2.000	1.734	
Diena kopā:		964	36.47	41.52	110.19	1.350	3.560	11.476	

[Handwritten signature]

Ieva Langešaina