

Grupa

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Tuesday, 6.October	Svars, g	Kcal	Olbalturni elas	Tauki	Oglhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	100	60	2.682	1.439	9.198	0.1	1.	0.091	7.
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
kopā:		209	7.70	11.43	19.11	0.100	1.000	0.991	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	100	36	2.125	1.593	3.208	0.1		0.689	1;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	50	102	5.88	7.773	2.254	0.05		0.124	1;7
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.1	0.05	1.188	
Ļdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.096	
kopā:		304	11.40	13.45	34.18	0.350	0.050	3.153	
Launags									
Saldā biezpiena masa	90	129	9.824	6.527	7.148		4.5		7.
Zemeņu mērce	90	40	0.54	0.27	8.204		4.5	1.08	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zaļu tēja	120								
kopā:		224	10.86	7.10	27.75	0	9.000	4.380	
Diena kopā:		736	29.97	31.99	81.04	0.450	10.050	8.524	

Wednesday, 7.October	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	100	117	5.192	2.089	19.46	0.1		2.312	7.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	10	26	1.21	0.27	4.73			0.58	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		294	13.02	10.52	37.58	0.100	0	2.967	
Pusdienas									

Borščs	100	51	1.632	2.775	4.848	0.4	0.2	1.627	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas teftelis	50	111	6.988	6.778	5.402			0.289	1;3;7
Vārīti kartupeļi	90	65	1.908	0.095	14.119	0.09		2.003	
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0.301	2.445	1.547			0.019	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		312	11.60	16.24	29.39	0.610	0.500	6.012	

Launags

Jogurta un zemeņu kokteilis	150	112	4.512	2.466	17.583		6.	0.624	7.
Banāni	60	52	0.72	0.12	12.			1.08	
kopā:		164	5.23	2.59	29.58	0	6.000	1.704	
Diena kopā:		770	29.85	29.35	96.56	0.710	6.500	10.683	

Thursday, 8.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Auzu pārslu putra	100	97	4.435	2.65	14.093	0.1	1.	0.81	1;7
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	10	29	1.05	0.64	4.71			0.43	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		261	12.00	9.78	31.84	0.100	1.000	1.240	

Pusdienas

Rudens dārzeņu krēmzupa	120	81	1.486	5.92	5.375	0.48		1.359	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Plovs ar vistas gaļu	100	191	7.12	5.619	27.625	0.4		1.238	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0.682	1.602	2.077	0.15	0.1	1.322	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.096	
kopā:		328	10.13	13.56	40.72	1.040	0.100	4.395	

Launags

Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Zāļu tēja	120								
kopā:		164	7.71	10.13	10.58	0	0	1.410	
Diena kopā:		752	29.84	33.46	83.13	1.140	1.100	7.045	

Friday, 9.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	100	92	4.096	2.032	13.72	0.1	0.2	1.808	1;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.
Zāļu tēja	120								
kopā:		183	5.44	6.36	25.49	0.100	0.200	2.708	

Pusdienas

Zivju zupa	120	50	3.425	2.596	3.299	0.48		1.298	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	60	106	9.882	6.254	2.603			0.078	1;7
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5.596	1.774	32.988	0.4			1.
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	40	18	0.572	1.126	1.244	0.04		0.751	7.
Rudzu maize	15	37	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		394	20.96	12.98	48.21	0.920	0	2.952	

Launags

Cepti kartupeļi	100	144	2.96	4.648	21.904	0.1		3.108	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Zāļu tēja	120								
Ābols vai bumbieris	50	27	0.25	0.15	6.2			1.65	
kopā:		192	3.51	6.80	28.54	0.100	0	4.758	
Diena kopā:		768	29.91	26.14	102.25	1.120	0.200	10.418	