

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

bez piena, olas

Piezīme: bērniem, kuriem uzturā atļauts iekļaut sviestu, margarīns tiks aizstāts ar sviestu.

Monday, 12.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra ar rīsu pienu	120	129	1.982	2.16	25.306	0.24		0.73	
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	10	26	1.21	0.27	4.73			0.58	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	120								
kopā:		207	3.29	6.44	33.94	0.240	0	1.310	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	120	48	1.656	2.623	4.398	0.12		2.634	9.
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem	100	167	10.38	12.365	3.611	0.103		0.932	1.
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0.818	0.728	1.506			0.64	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābolu sulas dzēriens	150	40	0.09		9.99				
kopā:		430	17.14	16.52	53.50	0.323	0	6.362	
Launags									
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vegāniskais siers Gouda	15	45		3.6	3.15				
Apelsīni	60	23	0.6	0.12	4.98			0.96	
Zāļu tēja	120								
kopā:		143	2.42	8.13	15.23	0	0	1.830	
Diena kopā:		780	22.85	31.09	102.66	0.563	0	9.502	
Tuesday, 13.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	120	124	1.326	1.536	26.226	0.24		0.252	
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	15	43	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Margarīns sviestmaizēm	7	50		5.6					
Zāļu tēja	120								
kopā:		234	3.00	8.11	37.19	0.240	0	0.897	
Pusdienas									
Zivju zupa	120	51	3.502	2.611	3.41	0.48		1.5	4;9
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cukgaļu	150	172	10.381	9.451	11.086	0.15		3.061	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	50	26	0.397	2.1	1.227			0.379	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		300	16.04	14.48	25.96	0.630	0	6.040	
Launags									
Mannā biezputra ar rīsu pienu	80	104	1.926	1.206	21.122	0.08	0.08	0.018	1.
Zemeņu ķiselis	80	21	0.142	0.066	4.87		2.	0.256	
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	120								
kopā:		212	3.27	1.47	45.99	0.080	2.080	2.074	
Diena kopā:		746	22.31	24.06	109.14	0.950	2.080	9.011	
Wednesday, 14.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Makaronu zupa bez piena	150	63	1.421	0.84	12.364	0.15		0.382	1.
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	7	50		5.6					
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
kopā:		168	3.93	7.01	22.09	0.150	0	1.617	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cukgaļu	120	85	3.525	4.654	7.274	0.12		2.89	9.
Titara gaļas kotlete bez maizes, olas	50	95	10.841	4.707	2.325	0.2		0.092	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	

Baltā mērce	30	23	0.038	0.423	4.782	0.03			
Biešu salāti ar eļļu	50	25	0.75	0.55	4.2	0.2		1.25	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.096	
kopā:		393	19.18	10.82	54.76	0.650	0	5.890	

Launags

Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Vegāniskais siers Gouda	15	45		3.6	3.15				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	120								
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		188	2.06	8.32	25.83	0	0	4.060	
Diena kopā:		749	25.17	26.15	102.68	0.800	0	11.567	

Thursday, 15.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Miežu putrainu zupa bez piena	120	88	1.032	1.356	18.012	0.12		1.236	1.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	120								
kopā:		180	2.95	5.77	29.01	0.120	0	2.106	

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.6	2.12	
Vegāniskais siers Gouda	15	45		3.6	3.15				
Vārīta pasta - makaroni	70	119	3.918	1.241	23.091	0.28			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		430	14.84	19.91	47.81	0.600	0.900	5.020	

Launags

Pankūka	60	130	1.847	4.307	21.03	0.12	3.6	0.018	1.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120								
kopā:		179	2.25	4.50	32.37	0.120	3.600	1.998	
Diena kopā:		789	20.04	30.17	109.19	0.840	4.500	9.124	

Friday, 16.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	20	75	1.44	0.76	14.8			1.16	
Risu dzēriens	120	73	0.12	1.68	14.4				
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		235	2.76	2.64	49.20	0	0	2.960	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar rīsiem	100	87	4.544	4.348	7.443	0.1		0.628	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11.45	13.92	5.579			0.078	
Vārīti kartupeļi	100	72	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	50	23	0.525	1.099	2.736	0.1		1.707	
Augļu ogu dzēriens bez cukura	120	11	0.113	0.119	2.311			0.549	
kopā:		387	18.75	19.59	33.76	0.300	0	5.188	

Launags

Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120								
kopā:		111	2.27	4.62	14.93	0	0	3.000	
Diena kopā:		733	23.78	26.85	97.88	0.300	0	11.148	