Nedēļas ēdienkarte

Grupa BD 3-6 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	Alergēni
Brokastis									
Prosas biezputra ar rīsu pienu	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	150								
kopā:		**265**	**5.00**	**7.25**	**44.99**	**0.300**	**0**	**2.072**	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	167	10.38	12.365	3.611	0.103		0.932	1.
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
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:		**464**	**18.05**	**17.29**	**59.40**	**0.373**	**0**	**7.231**	
Launags									
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vegāniskais siers Gouda	15	45		3.6	3.15				
Apelsīni	100	39	1.	0.2	8.3			1.6	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**172**	**3.42**	**8.34**	**20.91**	**0**	**0**	**2.760**	
Diena kopā:		**901**	**26.47**	**32.88**	**125.30**	**0.673**	**0**	**12.063**	

Tuesday, 13.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
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	150								
kopā:		**265**	**3.33**	**8.49**	**43.75**	**0.300**	**0**	**0.960**	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	85	5.837	4.351	5.683	0.8		2.5	4;9
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	200	229	13.841	12.602	14.781	0.2		4.082	
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	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		**392**	**21.85**	**19.38**	**31.97**	**1.000**	**0**	**8.061**	
Launags									
Mannā biezputra ar rīsu pienu	100	130	2.408	1.508	26.402	0.1	0.1	0.022	1.
Zemeņu ķīselis	80	21	0.142	0.066	4.87		2.	0.256	
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**238**	**3.75**	**1.77**	**51.27**	**0.100**	**2.100**	**2.078**	
Diena kopā:		**895**	**28.93**	**29.64**	**126.99**	**1.400**	**2.100**	**11.099**	

Wednesday, 14.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Makaronu zupa bez piena	200	84	1.895	1.12	16.485	0.2		0.51	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:		**189**	**4.41**	**7.29**	**26.22**	**0.200**	**0**	**1.745**	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.15		3.612	9.
Tītara gaļas kotlete bez maizes, olas	70	132	15.177	6.59	3.255	0.28		0.128	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	

Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti ar eļļu	60	30	0.9	0.66	5.04	0.24		1.5	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
kopā:		**496**	**25.04**	**14.31**	**66.79**	**0.840**	**0**	**7.014**	
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	150								
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:		**873**	**31.50**	**29.92**	**118.83**	**1.040**	**0**	**12.819**	

Thursday, 15.October	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Miežu putraimu zupa bez piena	150	110	1.29	1.695	22.515	0.15		1.545	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	150								
kopā:		**202**	**3.21**	**6.11**	**33.51**	**0.150**	**0**	**2.415**	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.6	2.12	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7.2	6.3				
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6.716	2.128	39.585	0.48			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	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		**560**	**17.65**	**24.40**	**67.54**	**0.800**	**0.900**	**5.020**	
Launags									
Pankūka	80	174	2.463	5.743	28.04	0.16	4.8	0.023	1.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**245**	**3.06**	**6.05**	**44.34**	**0.160**	**4.800**	**3.323**	
Diena kopā:		**1007**	**23.92**	**36.56**	**145.39**	**1.110**	**5.700**	**10.758**	

Friday, 16.October	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Rīsu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.				
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		**291**	**3.51**	**3.44**	**60.20**	**0**	**0**	**3.540**	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Vārīti kartupeļi	120	87	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	60	27	0.63	1.319	3.283	0.12		2.048	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Augļu ogu dzēriens bez cukura	150	14	0.142	0.148	2.889			0.686	
kopā:		**534**	**25.21**	**24.64**	**52.71**	**0.390**	**0**	**7.539**	
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	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**133**	**2.47**	**4.74**	**19.89**	**0**	**0**	**4.320**	
Diena kopā:		**958**	**31.19**	**32.81**	**132.80**	**0.390**	**0**	**15.399**	