

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

bez piena, olas

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

Monday, 19.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				
Saldskābmaize	10	23	0.63	0.1	4.8			0.45	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	120								
kopā:		199	2.06	5.65	34.93	0.240	0	0.702	
Pusdienas									
Sojanka ar cūkgaļu	120	93	3.642	6.298	5.604	0.48	0.24	0.975	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	120	222	10.748	8.607	25.403	0.48		0.939	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	34	0.646	2.601	2.005	0.05	0.1	1.321	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		351	15.08	17.54	33.20	1.010	0.340	3.235	
Launags									
Zāļu tēja	120								
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vegāniskais siers Gouda	15	45		3.6	3.15				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		175	1.67	8.22	23.26	0	0	3.870	
Diena kopā:		725	18.80	31.40	91.39	1.250	0.340	7.807	

Tuesday, 20.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra ar rīsu pienu	120	132	2.501	2.755	24.25	0.24		1.037	1.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	10	23	0.63	0.1	4.8			0.45	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	120								
kopā:		207	3.23	6.87	32.95	0.240	0	1.487	
Pusdienas									
Ķirbju biežzupa bez saldkrējuma	120	58	1.253	3.153	6.096	0.12		2.449	9.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	5	22	0.4	1.081	2.613	0.02		0.175	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	121	8.637	7.834	3.641	0.1	0.1	0.528	1.
Vārīti rīsi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0.773	1.381	3.536			1.931	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.096	
kopā:		313	12.69	13.60	34.33	0.310	0.100	5.502	
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	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120								
kopā:		223	2.86	5.93	39.38	0.160	4.800	2.003	
Diena kopā:		742	18.79	26.40	106.66	0.710	4.900	8.992	

Wednesday, 21.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra ar rīsu pienu	120	117	2.119	1.915	23.522	0.24		1.579	
Ievārījums	5	8	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	120								
kopā:		195	3.11	6.07	32.67	0.240	0	2.254	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	120	68	4.118	3.297	5.338	0.48		1.299	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	227	11.859	17.137	6.357	0.3		0.71	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	

Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.1		1.2	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		442	19.30	22.54	40.43	0.980	0	4.265	

Launags

Sēklu maize	15	43	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Banāni	80	69	0.96	0.16	16.			1.44	
Zāļu tēja	120								
kopā:		150	2.63	5.15	23.34	0	0	2.160	
Diena kopā:		788	25.04	33.76	96.43	1.220	0	8.679	

Thursday, 22.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Miežu putrainu zupa bez piena	150	110	1.29	1.695	22.515	0.15		1.545	1.
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	120								
kopā:		186	3.11	6.10	29.61	0.150	0	2.415	

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	120	69	0.961	4.968	5.191	0.36	0.96	1.857	9.
Zivju kotlete	60	141	10.589	7.474	8.163			0.475	4.
Vārīti kartupeļi	120	87	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Baltā mērce	30	23	0.038	0.423	4.782	0.03			
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	16	0.656	1.101	1.118	0.1		0.473	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābolu sulas dzēriens	120	32	0.072		7.992				
kopā:		418	16.58	14.37	56.11	0.610	0.960	6.576	

Launags

Sēklu maize	15	43	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
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	120								
kopā:		163	2.58	8.76	18.52	0	0	2.245	
Diena kopā:		766	22.26	29.23	104.24	0.760	0.960	11.236	

Friday, 23.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra ar rīsu pienu	100	107	1.652	1.8	21.088	0.2		0.608	
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	5	36		4.					
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
Zāļu tēja	120								
kopā:		205	3.48	6.80	32.44	0.200	0	1.403	

Pusdienas

Plovs ar cūkgaļu	150	292	11.568	10.935	36.914	0.6		1.794	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0.35	1.108	1.004	0.05		0.308	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	50	52	0.552	0.64	10.928	0.1		0.105	
Zemeņu mērce	60	26	0.36	0.18	5.469		3.	0.72	
Rudzu maize	10	25	0.86	0.14	5.02			0.55	1.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		413	13.73	13.04	59.53	0.750	3.000	3.477	

Launags

Rīsu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0.704	1.443	19.418			1.008	
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	10	1	0.06	0.02	0.18			0.05	
kopā:		171	2.58	5.87	26.69	0	0	1.928	
Diena kopā:		789	19.79	25.71	118.66	0.950	3.000	6.808	