

Grupa

bez piena, olas

Monday, 26.October	Svars, g	Kcal	Olbalzumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu putra ar risu pienu	100	109	2.01	1.788	20.56	0.1		1.792	1.
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.					
Zāļu tēja	120								
kopā:		204	3.69	6.76	31.53	0.100	0	2.437	

Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	100	89	5.117	6.264	3.123	0.1		0.874	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	134	8.304	9.892	2.889	0.082		0.745	1.
Vārītas pērļu grūbas	60	55	1.6	0.231	11.715	0.06		0.759	1.
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.1	0.05	1.188	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		372	17.50	19.25	32.00	0.342	0.050	4.666	

Klijū maize	30	79	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	120								
kopā:		208	4.25	9.15	26.95	0	0	5.140	
Diena kopā:		784	25.43	35.16	90.47	0.442	0.050	12.243	

Tuesday, 27.October	Svars, g	Kcal	Olbalzumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar risu pienu	100	130	2.408	1.508	26.402	0.1	0.1	0.022	1.
Kaņēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
Zāļu tēja	120								
kopā:		260	4.34	9.92	37.97	0.100	2.600	2.220	

Cepta vistas fileja	50	92	14.992	3.649	0.034	0.2		0.013	
Vārīti rīsi	60	68	1.346	0.119	15.385	0.06		0.277	
Baltā mērce	30	23	0.038	0.423	4.782	0.03			
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.12	0.3	0.744	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Zemeņu mērce	60	26	0.36	0.18	5.469		3.	0.72	
Īdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		299	18.30	7.08	40.86	0.530	3.300	1.880	

Cepti kartupeļi	150	216	4.44	6.972	32.856	0.15		4.662	
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Zāļu tēja	120								
kopā:		222	4.74	7.07	33.76	0.150	0	4.912	
Diena kopā:		781	27.38	24.07	112.59	0.780	5.900	9.012	

Wednesday, 28.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Kukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra bez piena	120	125	1.944	1.93	24.	0.12		2.17	1.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	12	86		9.6					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	120								
kopā:		276	3.50	11.78	38.02	0.120	0	3.270	

Pusdienas

Zivju zupa ar risiem	120	63	3.427	2.634	6.535	0.48		1.423	4.9
Boloņas mērce ar puraviem	80	80	7.683	4.356	2.493	0.32		0.694	1.
Vārīta pasta - makaroni	60	102	3.358	1.064	19.792	0.24			1.
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	60	14	0.495	0.724	1.325	0.12		0.478	
Ābolu sulas dzēriens	120	32	0.072		7.992				
kopā:		292	15.04	8.78	38.14	1.160	0	2.595	

Launags

Pankūka	60	130	1.847	4.307	21.03	0.12	3.6	0.018	1.
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zaļu tēja	120								
kopā:		217	2.55	4.63	41.23	0.120	3.600	3.318	
Diena kopā:		785	21.09	25.19	117.39	1.400	3.600	9.183	

Thursday, 29.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Makaronu zupa bez piena	120	50	1.137	0.672	9.891	0.12		0.306	1.
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				
kopā:		170	2.95	8.68	20.14	0.120	0	1.176	

Pusdienas

Lēcu dārzeņu biezenzupa bez saldā krējuma	120	59	4.294	0.302	9.745	0.48		2.26	9.
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1.17	0.615	7.71	0.015		0.57	1.
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	150	198	8.433	14.031	9.504	0.15		3.417	
Marinēti gurķi	50	7	0.25		1.5				
Augļu ogu dzēriens bez cukura	120	11	0.113	0.119	2.311			0.549	
kopā:		317	14.26	15.07	30.77	0.645	0	6.796	

Launags

Auzu pārslu biezputra ar risu pienu	150	165	3.126	3.444	30.312	0.3		1.296	1.
Risu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0.704	1.443	19.418			1.008	
kopā:		259	3.83	4.89	49.73	0.300	0	2.304	
Diena kopā:		747	21.04	28.63	100.64	1.065	0	10.276	

Friday, 30.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Kukurūzas biezputra ar risu pienu	100	98	1.766	1.596	19.602	0.2		1.316	
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	120								
kopā:		195	3.13	5.81	33.10	0.200	0	2.216	

Pusdienas

Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	120	54	1.688	3.538	3.716	0.12	2.4	1.213	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	60	111	5.933	8.903	1.965	0.18		0.553	1.
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0.561	2.34	1.304			0.614	
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:		378	12.91	15.73	45.97	0.420	2.400	4.747	

Launags

Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vegāniskais siers Gouda	15	45		3.6	3.15				
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
Zaļu tēja	120								
kopā:		220	2.76	8.22	33.43	0	0	2.560	
Diena kopā:		793	18.80	29.76	112.50	0.620	2.400	9.523	