

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

bez piena, olas

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

Monday, 26.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu putra ar rīsu pienu	150	163	3.015	2.682	30.84	0.15		2.688	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	150								
kopā:		258	4.69	7.65	41.81	0.150	0	3.333	
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem	90	150	9.342	11.128	3.25	0.093		0.838	1.
Vārītas pērļu grūbas	120	111	3.201	0.462	23.43	0.12		1.518	1.
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
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:		498	22.85	24.37	46.49	0.483	0.060	6.192	
Launags									
Kliju 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	150								
kopā:		208	4.25	9.15	26.95	0	0	5.140	
Diena kopā:		964	31.79	41.17	115.25	0.633	0.060	14.665	
Tuesday, 27.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar rīsu pienu	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	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	150								
kopā:		325	5.54	10.67	51.17	0.150	2.650	2.232	
Pusdienas									
Cepta vistas fileja	80	147	23.986	5.838	0.055	0.32		0.021	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.12	0.3	0.744	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	80	83	0.884	1.024	17.484	0.16		0.168	
Zemeņu mērce	80	35	0.48	0.24	7.292		4.	0.96	
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:		495	30.29	10.23	70.64	0.750	4.300	3.455	
Launags									
Cepti kartupelji	200	287	5.92	9.296	43.808	0.2		6.216	
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Zāļu tēja	150								
kopā:		293	6.22	9.40	44.71	0.200	0	6.466	
Diena kopā:		1113	42.05	30.30	166.52	1.100	6.950	12.153	
Wednesday, 28.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra bez piena	150	156	2.43	2.412	30.	0.15		2.712	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	150								
kopā:		307	3.99	12.26	44.02	0.150	0	3.812	

Pusdienas

Zivju zupa ar rīsiem	150	79	4.283	3.292	8.168	0.6		1.779	4.9
Boloņas mērce ar puraviem	100	100	9.604	5.444	3.117	0.4		0.867	1.
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6.716	2.128	39.585	0.48			1.
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	60	14	0.495	0.724	1.325	0.12		0.478	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābolu sulas dzēriens	150	40	0.09		9.99				
kopā:		487	22.91	11.87	72.23	1.600	0	4.224	

Launags

Pankūka	100	217	3.079	7.179	35.05	0.2	6.	0.029	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	150								
kopā:		304	3.78	7.50	55.25	0.200	6.000	3.329	
Diena kopā:		1099	30.68	31.63	171.50	1.950	6.000	11.365	

Thursday, 29.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	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:		183	3.24	8.85	22.61	0.150	0	1.252	

Pusdienas

Lēcu dārzeņu biezenzupa bez saldā krējuma	150	74	5.368	0.377	12.182	0.6		2.825	9.
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1.17	0.615	7.71	0.015		0.57	1.
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	237	10.12	16.837	11.405	0.18		4.1	
Marinēti gurķi	50	7	0.25		1.5				
Augļu ogu dzēriens bez cukura	150	14	0.142	0.148	2.889			0.686	
kopā:		374	17.05	17.98	35.69	0.795	0	8.181	

Launags

Auzu pārslu biezputra ar rīsu pienu	200	220	4.168	4.592	40.416	0.4		1.728	1.
Rīsu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89			1.344	
kopā:		346	5.11	6.52	66.31	0.400	0	3.072	
Diena kopā:		903	25.39	33.34	124.60	1.345	0	12.505	

Friday, 30.October	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra ar rīsu pienu	150	147	2.649	2.394	29.403	0.3		1.974	
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	150								
kopā:		244	4.01	6.60	42.90	0.300	0	2.874	

Pusdienas

Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	80	149	7.911	11.871	2.619	0.24		0.738	1.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565			0.737	
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:		468	16.18	20.22	55.05	0.540	3.000	5.675	

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	150								
kopā:		220	2.76	8.22	33.43	0	0	2.560	
Diena kopā:		932	22.95	35.04	131.38	0.840	3.000	11.109	