

BD 3-6

Pusdienas		2014.	2015.	2016.	2017.	2018.	2019.	2020.	2021.
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,15		3,612	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Bezglutēna pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	150	264	8,398	11,383	31,51	0,6		0,929	7,
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0,872	1,319	2,24	0,24		1,597	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
kopā:		432	14,37	19,57	48,70	0,990	0	6,390	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābjuvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	107	5,34	2,562	15,814	0,15	0,15	1,551	7,
Zemeņu mērce	10	4	0,06	0,03	0,912		0,5	0,12	
Risu gaļetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		172	5,90	6,75	21,96	0,150	0,650	1,803	

Launags									
Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2,		36,			3,	3,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		287	7,30	3,30	55,15	0	0	6,300	
Diena kopā:		989	37,34	34,67	130,29	1,030	0,650	13,302	

Pusdienas		15.11.2019.	15.11.2019.	15.11.2019.	15.11.2019.	15.11.2019.	15.11.2019.	15.11.2019.	15.11.2019.
Harčo ar cukgaļu	150	114	4,126	5,681	11,611	0,6	0,45	1,087	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Zivju kotlete bez miltiem	70	130	11,782	5,556	8,297			0,41	4,
Vārīti kartupeļi	120	87	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Biezpiens ar krējumu	40	43	6,944	0,98	1,548				7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,12		1,44	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
Risu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
kopā:		453	27,05	15,26	51,47	0,840	0,450	5,860	

Launags

Bezglutēna pankūka	100	223	1,295	7,352	37,99	0,1	0,5		3,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	150								
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		325	2,60	7,56	61,89	0,100	0,500	1,800	
Diena kopā:		975	34,52	32,02	137,09	1,090	0,950	8,103	

	ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļa	Alerģeni
Brokastis										
Omlete	80	100	7,798	6,842	1,863	0,32			0,021	3,7
Tomāti	60	10	0,6	0,12	1,56				0,6	
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016				0,132	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Zāļu tēja	150									
kopā:		171	8,90	11,12	8,66	0,320	0	0,753		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	51	1,3	1,649	7,499	0,6			2,105	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Siers	40	136	9,92	10,72						7,
Vāriti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,12			0,63	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92				1,44	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72				0,2	
Krējums skābs	30	64	0,9	6,	1,32					7,
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016				0,132	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		476	15,24	22,56	51,80	0,720	0	4,507		

Launags										
Bezglutēna pankūka	80	178	1,036	5,882	30,392	0,08	0,4			3,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9					
Zāļu tēja	150									
Apelsīni	100	39	1,	0,2	8,3				1,6	
kopā:		233	2,14	6,09	42,59	0,080	0,400	1,600		
Diena kopā:		881	26,27	39,77	103,05	1,120	0,400	6,860		

	piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļa	Alerģeni
Brokastis										
Kukurūzas putra	150	107	5,34	2,562	15,814	0,15	0,15		1,551	7,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9					
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016				0,132	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66					7,
Zāļu tēja	150									
kopā:		187	7,35	6,17	25,39	0,150	0,150	1,683		
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2			0,035	
Vāriti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15			0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,12	0,3		0,744	
Putukrējums	40	141	1,08	12,6	5,759			3,6		7,
Zemeņu ķīselis	80	21	0,142	0,066	4,87			2,	0,256	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622				0,12	
kopā:		472	16,24	22,04	51,90	0,470	5,900	1,848		
Launags										
Cepti kartupeļi	120	172	3,552	5,578	26,285	0,12			3,73	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88					7,
Gurķi	60	7	0,36	0,12	1,08				0,3	
Zāļu tēja	150									
kopā:		222	4,51	9,70	28,25	0,120	0	4,030		
Diena kopā:		881	28,10	37,90	105,53	0,740	6,050	7,561		