

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

	pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Brokastis										
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3			0.315	
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:			209	2.56	2.03	45.05	0.300	0	0.535	
Pusdienas										
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15			1.311	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13.435	11.659	31.754	0.96			1.174	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3		1.8	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622				0.18	
kopā:			496	22.77	23.05	48.23	1.230	0.300	4.685	
Launags										
Cepti kartupeļi	150	197	3.9	6.945	28.86	0.15			4.095	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
kopā:			253	4.42	7.28	41.27	0.150	0	7.395	
Diena kopā:			958	29.74	32.36	134.54	1.680	0.300	12.615	
	otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Brokastis										
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78				0.3	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:			173	3.08	0.42	37.51	0	0	2.540	
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456			4.816	9.
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	100	250	16.934	17.778	4.567	0.4			0.152	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12			1.267	
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0.14	0.07		1.662	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
kopā:			624	27.61	29.84	59.70	1.116	0.070	8.117	
Launags										
Makaronu zupa bez piena	200	84	1.895	1.12	16.485	0.2			0.51	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:			139	2.22	1.76	27.89	0.200	0	2.510	
Diena kopā:			936	32.91	32.02	125.09	1.316	0.070	13.167	
	trešdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Brokastis										
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	148	7.575	4.14	20.138	0.15			1.62	1;6
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:			202	8.48	4.25	32.40	0.150	0	1.840	
Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6			1.623	4;9
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	230	14.055	12.135	15.84	0.25			5.695	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7		2.022	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622				0.18	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
kopā:			379	20.19	18.39	32.51	0.920	0.700	9.740	
Launags										
Pankūka	100	217	3.079	7.179	35.05	0.2	6.		0.029	1.
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:			286	3.50	7.83	50.36	0.200	6.000	2.029	
Diena kopā:			868	32.16	30.47	115.27	1.270	6.700	13.609	

[illegible]

Mannā biezputra ar rīsu pienu	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	1.
Zemeņu mērce	5	3	0.04	0.02	0.524		0.25	0.08	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		239	4.45	2.38	48.49	0.150	0.400	0.334	

Pusdienas

Maltās gaļas zupa	200	150	6.499	8.554	11.579	0.4		2.588	
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	120	135	10.047	9.38	2.295	0.12	0.12	0.633	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		437	19.81	18.34	47.16	0.640	0.120	5.315	

Launags

Kartupeļu pankūka	120	178	2.64	9.732	19.536	0.48		2.772	
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		212	2.96	9.95	26.98	0.480	0	4.752	
Diena kopā:		888	27.22	30.67	122.64	1.270	0.520	10.401	

	piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Četru graudu pārslu putra bez piena	150	122	6.93	2.952	16.154	0.15	0.3	2.688	1;6
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		166	7.91	3.11	25.06	0.150	0.300	3.058	

Pusdienas

Sakņu sautējums ar pupiņām	260	312	11.067	11.208	41.173	0.988		10.288	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Mannā biezputra ar rīsu pienu	50	65	1.204	0.754	13.201	0.05	0.05	0.011	1.
Ogu ķiselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		537	14.43	15.06	84.56	1.098	4.170	12.049	

Launags

Pankūka	150	326	4.619	10.769	52.575	0.3	9.	0.044	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		374	5.04	11.00	63.92	0.300	9.000	2.024	
Diena kopā:		1077	27.38	29.17	173.54	1.548	13.470	17.131	