Daily



MŪSU LATVIJAS GARŠAS

Svētku nedēļā no 9. līdz 13. novembrim piedāvājam ēdienus, kas gatavoti pēc dažādu Latvijas novadu tradicionālajām receptēm.

Skatieties videoseriālu par Latvijas zemniekiem un ražotājiem:

www.daily.lv



pirmdiena, 9.novembris	Svars,	Kcal	Olbaltumviel	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	ērgi
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392			2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Miežu putraimu putra	200	172	7.328	3.48	28.102			3.296	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	50	106	2.714	9.887	1.67			0.149	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961		0.002	3.348	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
kopā:		**586**	**21.79**	**28.04**	**61.30**	**0**	**0.002**	**10.350**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Medus	5	15	0.02		3.755				
kopā:		**230**	**19.13**	**7.13**	**22.04**	**0**	**0**	**0.760**	



otrdiena, 10.novembris	Sva	Kca	Olbalt	Tauki	Ogļhid	Sāls	Cuku	Skiedr	ergi
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123			0.672	;3;
Kartupeļu un ķirbja biezputra	230	214	4.2	10.338	25.463			4.426	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.932	2.237	3.622		0.001	2.1	
Biezpiena sacepums	60	112	11.009	1.629	13.25		0.008	0.025	11;3
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
kopā:		**592**	**27.40**	**24.54**	**64.41**	**0**	**0.009**	**8.123**	
Launags									
Karstmaize ar burkāniem un sēkliņām	60	220	7.425	13.8	16.31			1.545	10;3
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		0.003		
kopā:		**235**	**7.95**	**13.90**	**19.32**	**0**	**0.003**	**1.545**	



trešdiena, 11.novembris	Sva	Kca	Olbalt	Tauki	Ogļhid	Sāls	Cuku	Šķiedr	ergi
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	202	8.523	12.433	13.752			2.562	;3;5
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	200	235	6.291	10.323	29.239	0.001		4.444	1;9
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691			1.95	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		**691**	**19.66**	**29.57**	**84.83**	**0.001**	**0**	**11.156**	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	255	5.2	8.494	38.48			5.46	
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	19	0.252	1.901	0.291			0.004	7
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7
kopā:		**347**	**9.95**	**13.40**	**45.52**	**0**	**0**	**5.464**	



ceturtdiena, 12.novembris	Sva	Kca	Olbalt	Tauki	Ogļhid	Sāls	Cuku	Sķiedr	ergi
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	150	176	9.737	6.287	19.793			7.638	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.799	1.991	5.225		0.001	0.35	1
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2			2.04	1
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9.679	13.872	3.907			0.19	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.254	2.183	5.786			3.015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		**687**	**22.17**	**28.10**	**78.53**	**0**	**0.001**	**13.523**	
Launags									
Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm (120g)	120	164	8.295	4.376	22.691		0.01	0.215	;3;
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		**252**	**9.51**	**4.70**	**43.83**	**0**	**0.010**	**1.185**	



piektdiena, 13.novembris	Sva	Kca	Olbalt	Tauki	Ogļhid	Sāls	Cuku	Šķiedr	ērgi
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249			2.346	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas cepetis	50	172	14.1	12.697	0.408			0.106	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532			3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.232	3.16	0.706			0.02	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	100	78	1.662	4.338	7.084	0.001	0.006	2.473	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**563**	**25.62**	**21.94**	**63.09**	**0.001**	**0.006**	**9.384**	
Launags									
Rudzu miltu pankūka	100	246	6.263	8.45	35.509		0.001	0.21	;3;
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7
Cukurs baltais	5	20			4.99		0.005		
Dārzeņu asorti	100	18	0.916	0.199	3.056			2.218	
kopā:		**357**	**9.63**	**11.06**	**54.85**	**0**	**0.006**	**3.279**	

KURZEME



pirmdiena, 9.novembris	Sva	Kcal	Olbalt	Tauki	Ogļhid	Sā	Cukur	Šķiedr	Alergēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175			0.02	1;7
Ievārījums	8	11	0.08	0.008	3.12				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		0.003		
kopā:		**240**	**8.12**	**7.81**	**34.31**	**0**	**0.003**	**0.980**	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392			2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Miežu putraimu putra	150	129	5.496	2.61	21.076			2.472	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	50	106	2.714	9.887	1.67			0.149	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0.558	3.112	3.577		0.001	2.009	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar cidonijām	150	3	0.03	0.038	0.548			0.3	
kopā:		**420**	**13.62**	**21.13**	**43.44**	**0**	**0.001**	**8.487**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Medus	5	15	0.02		3.755				
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		**298**	**17.28**	**7.10**	**40.56**	**0**	**0**	**1.840**	
Diena kopā:		**958**	**39.02**	**36.04**	**118.30**	**0**	**0.004**	**11.307**	

MŪSU LATVIJAS GARŠAS

SĒLIJA



otrdiena, 10.novembris	Sva	Kcal	Olbalt	Tauki	Ogļhid	Sā	Cukur	Šķiedr	Alergēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47		0.001	0.884	7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		**312**	**13.21**	**13.16**	**35.07**	**0**	**0.001**	**2.044**	
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123			0.672	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	150	139	2.739	6.742	16.606			2.886	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104		0.001	1.8	
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0.544	0.108	11.779		0.008	0.236	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		**421**	**17.08**	**20.88**	**40.66**	**0**	**0.009**	**5.594**	
Launags									
Bumbieris	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Karstmaize ar burkāniem un sēkliņām	60	220	7.425	13.8	16.31			1.545	1;10;3;7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		0.003		
kopā:		**291**	**8.74**	**14.15**	**31.52**	**0**	**0.003**	**2.245**	
Diena kopā:		**1024**	**39.03**	**48.20**	**107.25**	**0**	**0.013**	**9.883**	

MŪSU LATVIJAS GARŠAS

LATGALE



trešdiena, 11.novembris	Sva	Kcal	Olbalt	Tauki	Ogļhid	Sā	Cukur	Šķiedr	Alergēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328			0.026	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	50	10	0.458	0.1	1.74			1.16	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**225**	**12.02**	**13.08**	**13.90**	**0**	**0**	**2.086**	
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	150	152	6.392	9.324	10.314			1.922	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	150	176	4.718	7.742	21.929			3.333	1;9
Svaigu biešu salāti	60	45	0.743	3.149	3.415			1.17	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**448**	**12.02**	**21.22**	**51.73**	**0**	**0**	**6.425**	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3.9	6.371	28.86			4.095	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.505	3.801	0.583			0.007	7
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		**358**	**9.70**	**13.42**	**48.39**	**0**	**0**	**4.802**	
Diena kopā:		**1031**	**33.73**	**47.72**	**114.03**	**0**	**0**	**13.313**	



ceturtdiena, 12.novembris	Svars,	Kcal	Olbalt umviel	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642			1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		**252**	**9.38**	**8.81**	**33.60**	**0**	**0**	**2.475**	
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	120	141	7.79	5.029	15.835			6.111	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	5	21	0.4	0.996	2.613		0.001	0.175	1
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.			1.7	1
Cūkgaļas strogonovs	70	157	8.469	12.138	3.418			0.166	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471			1.809	7
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		**549**	**17.99**	**22.61**	**61.80**	**0**	**0.001**	**10.179**	
Launags									
Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm (120g)	60	164	8.295	4.376	22.691		0.01	0.215	1;3;7
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		**252**	**9.51**	**4.70**	**43.83**	**0**	**0.010**	**1.185**	
Diena kopā:		**1053**	**36.88**	**36.13**	**139.23**	**0**	**0.011**	**13.839**	

MŪSU LATVIJAS GARŠAS

VIDZEME



piektdiena, 13.novembris	Svars,	Kcal	Olbaltumviel	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579			2.712	1;7
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""""	20	46	2.08	3.8	0.84				1
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Medus	7	21	0.028		5.257				
kopā:		**320**	**10.38**	**13.97**	**37.32**	**0**	**0**	**3.472**	
Pusdienas									
Zivju zupa	120	34	3.65	0.246	4.199			1.877	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas cepetis	50	172	14.1	12.697	0.408			0.106	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826			2.671	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0.155	2.107	0.47			0.014	1;7
Kolrābja salāti ar krējumu	60	34	1.194	2.164	2.354			0.937	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**477**	**23.53**	**18.62**	**52.37**	**0**	**0**	**6.705**	
Launags									
Rudzu miltu pankūka	100	246	6.263	8.45	35.509		0.001	0.21	1;3;7
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7
Cukurs baltais	3	12			2.994		0.003		
Dārzeņu asorti	70	13	0.641	0.139	2.139			1.553	
kopā:		**325**	**8.75**	**10.39**	**49.12**	**0**	**0.004**	**2.401**	
Diena kopā:		**1123**	**42.65**	**42.99**	**138.81**	**0**	**0.004**	**12.578**	