

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 20.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas putra	150	104	5,34	2,562	15,814	0,15	0,15	1,551	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,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>211</b>	<b>7,91</b>	<b>7,28</b>	<b>29,40</b>	<b>0,150</b>	<b>0,150</b>	<b>2,711</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5,784	8,025	1,849	0,28		0,606		
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554		
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
<b>kopā:</b>		<b>401</b>	<b>15,79</b>	<b>15,06</b>	<b>49,84</b>	<b>1,080</b>	<b>0</b>	<b>5,565</b>		
<b>Launags</b>										
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56			1,52	1,	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,	
Siers	30	102	7,44	8,04					7,	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>288</b>	<b>10,94</b>	<b>17,23</b>	<b>21,79</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,820</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>901</b>	<b>34,64</b>	<b>39,56</b>	<b>101,03</b>	<b>1,230</b>	<b>0,150</b>	<b>10,096</b>		
<b>otrdiena, 21.jūlijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,672	0,15	0,03	1,215	1;7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>241</b>	<b>8,62</b>	<b>9,38</b>	<b>30,94</b>	<b>0,150</b>	<b>0,030</b>	<b>2,085</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	60	136	7,699	7,387	9,069			0,376	1;3	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671		
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8		
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15		
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
<b>kopā:</b>		<b>474</b>	<b>19,41</b>	<b>19,33</b>	<b>53,27</b>	<b>0,270</b>	<b>0</b>	<b>10,173</b>		
<b>Launags</b>										
Saldā biezpiena masa	80	115	8,733	5,802	6,354		4,		7,	
Zemeņu mērce	50	26	0,4	0,2	5,245		2,5	0,8		
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>197</b>	<b>9,65</b>	<b>6,34</b>	<b>24,01</b>	<b>0</b>	<b>6,500</b>	<b>4,100</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>912</b>	<b>37,68</b>	<b>35,05</b>	<b>108,21</b>	<b>0,420</b>	<b>6,530</b>	<b>16,358</b>		
<b>trešdiena, 22.jūlijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Olu kultenis	80	118	8,429	8,136	1,965	0,08		0,021	3;7	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>221</b>	<b>12,11</b>	<b>13,05</b>	<b>12,41</b>	<b>0,080</b>	<b>0</b>	<b>0,981</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu biezenzupa	150	101	1,581	7,397	6,859	0,6		2,176	7;9	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,	
Pasta ar sieru	150	302	12,955	14,295	30,316	0,15		1,608	1;7;9	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	80	20	1,09	0,97	2,008	0,32		0,854		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					

<b>kopā:</b>		<b>467</b>	<b>16,85</b>	<b>23,32</b>	<b>47,13</b>	<b>1,085</b>	<b>0</b>	<b>5,208</b>	
<b>Launags</b>									
Plātsmaize ar āboliem	70	194	3,165	7,609	27,877	0,112	10,136	0,442	1;3;7
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>345</b>	<b>10,07</b>	<b>11,91</b>	<b>49,28</b>	<b>0,112</b>	<b>10,136</b>	<b>3,742</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1034</b>	<b>39,02</b>	<b>48,29</b>	<b>108,82</b>	<b>1,277</b>	<b>10,136</b>	<b>9,931</b>	

ceturtdiena, 23.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
<b>kopā:</b>		<b>165</b>	<b>5,55</b>	<b>5,62</b>	<b>23,19</b>	<b>0,150</b>	<b>1,500</b>	<b>1,282</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu maltās cūkgajas sautējums	150	228	10,524	12,22	18,596	0,6		2,736	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281		2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06			1,65	1,
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
<b>kopā:</b>		<b>562</b>	<b>16,13</b>	<b>23,87</b>	<b>68,94</b>	<b>0,760</b>	<b>6,580</b>	<b>7,371</b>	

<b>Launags</b>									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0,827	6,242	0,947	0,03	0,03	0,011	7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
<b>kopā:</b>		<b>212</b>	<b>9,05</b>	<b>14,93</b>	<b>9,25</b>	<b>0,030</b>	<b>0,030</b>	<b>1,081</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>939</b>	<b>30,73</b>	<b>44,41</b>	<b>101,37</b>	<b>0,940</b>	<b>8,110</b>	<b>9,734</b>	

piektdiena, 24.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
<b>kopā:</b>		<b>248</b>	<b>8,70</b>	<b>9,42</b>	<b>31,65</b>	<b>0,150</b>	<b>0,300</b>	<b>3,558</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	150	148	7,277	9,223	8,856	0,188		1,907	3,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cepta vistas gaļa	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>kopā:</b>		<b>534</b>	<b>24,33</b>	<b>24,48</b>	<b>52,21</b>	<b>0,508</b>	<b>0</b>	<b>6,259</b>	

<b>Launags</b>									
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,
Piens	180	86	5,76	3,6	8,1				7,
Sagriezta melone	100	54	0,9	0,1	12,4			0,7	
<b>kopā:</b>		<b>201</b>	<b>7,55</b>	<b>3,80</b>	<b>35,14</b>	<b>0</b>	<b>3,500</b>	<b>0,707</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>982</b>	<b>40,58</b>	<b>37,70</b>	<b>118,99</b>	<b>0,658</b>	<b>3,800</b>	<b>10,524</b>	