

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 24.augusts                                  | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Skābdrvielas  | Alerģēni |
|--------------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Brokastis</b>                                       |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Auzu pārslu putra                                      | 150      | 146        | 6,652          | 3,975        | 21,14         | 0,15         | 1,5          | 1,215         | 1;7      |
| Sviests                                                | 5        | 37         | 0,03           | 4,125        | 0,22          |              |              |               | 7,       |
| Kliju maize                                            | 15       | 39         | 1,815          | 0,405        | 7,095         |              |              | 0,87          | 1,       |
| Ievārījums                                             | 10       | 16         | 0,1            | 0,01         | 3,9           |              |              |               |          |
| Zāļu tēja                                              | 150      |            |                |              |               |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                                           |          | <b>239</b> | <b>8,60</b>    | <b>8,52</b>  | <b>32,36</b>  | <b>0,150</b> | <b>1,500</b> | <b>2,085</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>                                       |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Vistas gaļas zupa                                      | 150      | 93         | 6,027          | 4,924        | 5,934         | 0,6          |              | 1,366         |          |
| Krējums skābs                                          | 5        | 11         | 0,15           | 1,           | 0,22          |              |              |               | 7,       |
| Cūkgaļas Chili Con Carne                               | 70       | 119        | 8,089          | 8,633        | 2,195         | 0,14         |              | 0,743         |          |
| Vārīta pasta - makaroni                                | 120      | 204        | 6,716          | 2,128        | 39,585        | 0,48         |              |               | 1,       |
| Ķīnas kāpostu un gurķu salāti                          | 60       | 25         | 0,758          | 1,919        | 1,561         | 0,18         | 0,3          | 0,534         |          |
| Rudzu maize                                            | 20       | 50         | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |              | 1,1           | 1,       |
| Ūdens ar apelsīniem                                    | 150      | 3          | 0,075          | 0,015        | 0,622         |              |              | 0,12          |          |
| <b>kopā:</b>                                           |          | <b>505</b> | <b>23,54</b>   | <b>18,90</b> | <b>60,16</b>  | <b>1,400</b> | <b>0,300</b> | <b>3,863</b>  |          |
| <b>Launags</b>                                         |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Sēklu maize                                            | 15       | 43         | 1,575          | 0,96         | 7,065         |              |              | 0,645         | 1;11     |
| Sviests                                                | 5        | 37         | 0,03           | 4,125        | 0,22          |              |              |               | 7,       |
| Tomāti                                                 | 15       | 3          | 0,15           | 0,03         | 0,39          |              |              | 0,15          |          |
| Cepumi                                                 | 20       | 90         | 1,54           | 2,94         | 14,08         |              |              |               | 1;3;7    |
| Zāļu tēja                                              | 150      |            |                |              |               |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                                           |          | <b>173</b> | <b>3,30</b>    | <b>8,06</b>  | <b>21,76</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0,795</b>  |          |
| <b>Diena kopā:</b>                                     |          | <b>917</b> | <b>35,43</b>   | <b>35,47</b> | <b>114,27</b> | <b>1,550</b> | <b>1,800</b> | <b>6,743</b>  |          |
| otrdiena, 25.augusts                                   | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Skābdrvielas  | Alerģēni |
| <b>Brokastis</b>                                       |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Piena zupa ar rīsiem                                   | 150      | 90         | 4,023          | 2,158        | 13,798        | 0,15         | 1,5          | 0,136         | 7,       |
| Rudzu maize                                            | 20       | 50         | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |              | 1,1           | 1,       |
| Sviests                                                | 7        | 52         | 0,042          | 5,775        | 0,308         |              |              |               | 7,       |
| Siers                                                  | 15       | 51         | 3,72           | 4,02         |               |              |              |               | 7,       |
| <b>kopā:</b>                                           |          | <b>243</b> | <b>9,51</b>    | <b>12,23</b> | <b>24,15</b>  | <b>0,150</b> | <b>1,500</b> | <b>1,236</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>                                       |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Zivju zupa                                             | 150      | 63         | 4,282          | 3,246        | 4,124         | 0,6          |              | 1,623         | 4;9      |
| Krējums skābs                                          | 5        | 11         | 0,15           | 1,           | 0,22          |              |              |               | 7,       |
| Cūkgaļas gulašs                                        | 70       | 143        | 8,232          | 10,883       | 3,156         | 0,07         |              | 0,173         | 1;7      |
| Vārīti griķi                                           | 120      | 133        | 2,97           | 0,634        | 28,75         | 0,12         |              | 1,267         |          |
| Biešu - burkānu salāti                                 | 60       | 33         | 0,81           | 1,278        | 4,392         | 0,12         |              | 1,698         |          |
| Rudzu maize                                            | 20       | 50         | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |              | 1,1           | 1,       |
| Ūdens ar apelsīniem                                    | 150      | 3          | 0,075          | 0,015        | 0,622         |              |              | 0,12          |          |
| <b>kopā:</b>                                           |          | <b>434</b> | <b>18,24</b>   | <b>17,34</b> | <b>51,30</b>  | <b>0,910</b> | <b>0</b>     | <b>5,981</b>  |          |
| <b>Launags</b>                                         |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Saldā biezpiena masa                                   | 80       | 115        | 8,733          | 5,802        | 6,354         |              | 4,           |               | 7,       |
| Zemeņu mērce                                           | 60       | 26         | 0,36           | 0,18         | 5,469         |              | 3,           | 0,72          |          |
| Ābols vai bumbieris                                    | 100      | 55         | 0,5            | 0,3          | 12,4          |              |              | 3,3           |          |
| Zāļu tēja                                              | 150      |            |                |              |               |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                                           |          | <b>196</b> | <b>9,59</b>    | <b>6,28</b>  | <b>24,22</b>  | <b>0</b>     | <b>7,000</b> | <b>4,020</b>  |          |
| <b>Diena kopā:</b>                                     |          | <b>873</b> | <b>37,34</b>   | <b>35,85</b> | <b>99,67</b>  | <b>1,060</b> | <b>8,500</b> | <b>11,237</b> |          |
| trešdiena, 26.augusts                                  | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Skābdrvielas  | Alerģēni |
| <b>Brokastis</b>                                       |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Kukurūzas biezputra                                    | 150      | 175        | 7,788          | 3,133        | 29,19         | 0,15         |              | 3,469         | 7,       |
| Zemeņu mērce                                           | 10       | 4          | 0,06           | 0,03         | 0,912         |              | 0,5          | 0,12          |          |
| Kliju maize                                            | 15       | 39         | 1,815          | 0,405        | 7,095         |              |              | 0,87          | 1,       |
| Sviests                                                | 6        | 45         | 0,036          | 4,95         | 0,264         |              |              |               | 7,       |
| Gurķi                                                  | 15       | 2          | 0,09           | 0,03         | 0,27          |              |              | 0,075         |          |
| Zāļu tēja                                              | 150      |            |                |              |               |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                                           |          | <b>266</b> | <b>9,79</b>    | <b>8,55</b>  | <b>37,73</b>  | <b>0,150</b> | <b>0,500</b> | <b>4,534</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>                                       |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Borščs                                                 | 150      | 77         | 2,447          | 4,162        | 7,272         | 0,6          | 0,3          | 2,44          |          |
| Krējums skābs                                          | 5        | 11         | 0,15           | 1,           | 0,22          |              |              |               | 7,       |
| Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem | 60       | 135        | 7,898          | 8,481        | 6,327         |              |              | 0,763         | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                                       | 120      | 87         | 2,544          | 0,127        | 18,826        | 0,12         |              | 2,671         |          |
| Gurķi                                                  | 30       | 4          | 0,18           | 0,06         | 0,54          |              |              | 0,15          |          |
| Tomāti                                                 | 30       | 5          | 0,3            | 0,06         | 0,78          |              |              | 0,3           |          |

|                        |     |            |              |              |               |              |              |               |    |
|------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----|
| Krējums skābs          | 20  | 42         | 0,6          | 4,           | 0,88          |              |              |               | 7, |
| Rudzu maize            | 20  | 50         | 1,72         | 0,28         | 10,04         |              |              | 1,1           | 1, |
| Ūdens ar citronu       | 150 | 3          | 0,052        | 0,045        | 0,24          |              |              |               |    |
| <b>kopā:</b>           |     | <b>413</b> | <b>15,89</b> | <b>18,22</b> | <b>45,13</b>  | <b>0,720</b> | <b>0,300</b> | <b>7,424</b>  |    |
| <b>Launags</b>         |     |            |              |              |               |              |              |               |    |
| Ābolu zemeņu uzpūtenis | 60  | 50         | 0,702        | 0,143        | 11,284        |              | 3,           | 0,284         | 1, |
| Piens                  | 150 | 72         | 4,8          | 3,           | 6,75          |              |              |               | 7, |
| Banāni                 | 100 | 87         | 1,2          | 0,2          | 20,           |              |              | 1,8           |    |
| <b>kopā:</b>           |     | <b>209</b> | <b>6,70</b>  | <b>3,34</b>  | <b>38,03</b>  | <b>0</b>     | <b>3,000</b> | <b>2,084</b>  |    |
| <b>Diena kopā:</b>     |     | <b>887</b> | <b>32,38</b> | <b>30,11</b> | <b>120,89</b> | <b>0,870</b> | <b>3,800</b> | <b>14,042</b> |    |

| ceturtdiena, 27.augusts       | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Brokastis</b>              |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Karstmaize ar sieru           | 60       | 225        | 8,82           | 13,88        | 15,9          |              |              | 1,05         | 1;10;3;7 |
| Plūmes                        | 100      | 45         | 0,6            | 0,2          | 10,2          |              |              | 1,6          |          |
| Zāļu tēja                     | 150      |            |                |              |               |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>270</b> | <b>9,42</b>    | <b>14,08</b> | <b>26,10</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>2,650</b> |          |
| <b>Pusdienas</b>              |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Plovs ar vistas gaļu          | 150      | 279        | 10,491         | 8,393        | 40,064        | 0,6          |              | 1,857        |          |
| Kāpostu tomātu salāti ar eļļu | 60       | 31         | 0,818          | 1,922        | 2,492         | 0,18         | 0,12         | 1,586        |          |
| Putukrējums                   | 30       | 106        | 0,81           | 9,45         | 4,319         |              | 2,7          |              | 7,       |
| Ogu ķīselis                   | 80       | 79         | 0,256          | 0,082        | 18,915        |              | 4,           | 0,794        |          |
| Ūdens ar apelsīniem           | 150      | 3          | 0,075          | 0,015        | 0,622         |              |              | 0,12         |          |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>497</b> | <b>12,45</b>   | <b>19,86</b> | <b>66,41</b>  | <b>0,780</b> | <b>6,820</b> | <b>4,357</b> |          |
| <b>Launags</b>                |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Zaļie zirņi ar krējumu        | 100      | 75         | 3,45           | 3,34         | 7,715         | 0,1          |              |              | 7,       |
| Vārīta ola                    | 25       | 37         | 3,082          | 2,45         | 0,252         |              |              |              | 3,       |
| Rudzu maize                   | 20       | 50         | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |              | 1,1          | 1,       |
| Sviests                       | 5        | 37         | 0,03           | 4,125        | 0,22          |              |              |              | 7,       |
| Zāļu tēja                     | 150      |            |                |              |               |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>198</b> | <b>8,28</b>    | <b>10,20</b> | <b>18,23</b>  | <b>0,100</b> | <b>0</b>     | <b>1,100</b> |          |
| <b>Diena kopā:</b>            |          | <b>966</b> | <b>30,15</b>   | <b>44,14</b> | <b>110,74</b> | <b>0,880</b> | <b>6,820</b> | <b>8,107</b> |          |

| piektdiena, 28.augusts    | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|---------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Brokastis</b>          |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Cetur graudu pārslu putra | 150      | 136        | 6,72           | 3,192        | 20,339        | 0,15         | 0,3          | 2,688         | 1;7      |
| Sviests                   | 5        | 37         | 0,03           | 4,125        | 0,22          |              |              |               | 7,       |
| Kliju maize               | 15       | 39         | 1,815          | 0,405        | 7,095         |              |              | 0,87          | 1,       |
| Krēmsiers                 | 15       | 30         | 1,08           | 2,67         | 0,495         |              |              |               | 7,       |
| Zāļu tēja                 | 150      |            |                |              |               |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>              |          | <b>243</b> | <b>9,65</b>    | <b>10,39</b> | <b>28,15</b>  | <b>0,150</b> | <b>0,300</b> | <b>3,558</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>          |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Veģetārā soļanka          | 150      | 77         | 1,59           | 4,313        | 7,977         | 0,6          |              | 2,221         | 9,       |
| Krējums skābs             | 5        | 11         | 0,15           | 1,           | 0,22          |              |              |               | 7,       |
| Sarkano lēcu sautējums    | 70       | 67         | 3,01           | 3,04         | 7,08          | 0,28         |              | 2,107         |          |
| Kartupeļu biezputra       | 120      | 110        | 2,759          | 4,462        | 14,542        | 0,48         |              | 1,84          | 7,       |
| Gurķi                     | 30       | 4          | 0,18           | 0,06         | 0,54          |              |              | 0,15          |          |
| Ziedkāposti               | 30       | 7          | 0,75           | 0,09         | 0,69          |              |              | 0,87          |          |
| Krējums skābs             | 20       | 42         | 0,6            | 4,           | 0,88          |              |              |               | 7,       |
| Rudzu maize               | 20       | 50         | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |              | 1,1           | 1,       |
| Ūdens ar apelsīniem       | 150      | 3          | 0,075          | 0,015        | 0,622         |              |              | 0,12          |          |
| <b>kopā:</b>              |          | <b>371</b> | <b>10,83</b>   | <b>17,26</b> | <b>42,59</b>  | <b>1,360</b> | <b>0</b>     | <b>8,408</b>  |          |
| <b>Launags</b>            |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Biezpiena plātsmaize      | 80       | 182        | 11,622         | 5,837        | 20,294        |              | 5,6          | 0,015         | 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>332</b> | <b>18,52</b>   | <b>10,14</b> | <b>41,69</b>  | <b>0</b>     | <b>5,600</b> | <b>3,315</b>  |          |
| <b>Diena kopā:</b>        |          | <b>947</b> | <b>39,00</b>   | <b>37,79</b> | <b>112,43</b> | <b>1,510</b> | <b>5,900</b> | <b>15,281</b> |          |