



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 9.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	120	109	3,994	1,795	19,297	0,12	0,6	0,269	7,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		187	5,94	4,72	30,43	0,120	0,600	1,139		

kupa:		187	2,24	4,72	30,75	0,752	0,755	1,647	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	120	71	4,326	4,54	3,17	0,12		1,647	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7;9
Vārīti griķi	70	77	1,732	0,37	16,771	0,07		0,739	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	50	58	1,151	4,757	3,247	0,15	0,75	1,972	11,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsiniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		405	16,90	20,72	37,49	0,480	0,750	5,912	

kopā:									
Launags									
Karstmaize ar sieru	40	150	5,88	9,253	10,6			0,7	1:10;3;7
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		183	6,08	9,64	17,45	0	0	1,900	
Diena kopā:		775	28,92	35,08	85,36	0,600	1,350	8,951	

	otrdiena, 10.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Cetru graudu pārslu putra	100	93	4,48	2,128	13,56	0,1	0,2		1,792	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28				0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36				0,1	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		224	6,24	10,87	24,65	0,100	0,200		2,652	

Pusdienas										
Skābeņu zupa	100	51	1,548	2,63	5,273	0,4		1,419	1;3;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	120	264	7,15	11,968	27,685	0,408		2,235	1;9	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402		
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		426	11,22	19,75	45,99	0,858	0,150	6,330		

kopā:									
Launags									
Biezpiena sacepums	60	96	11,949	1,938	7,412		1,8	0,025	1;11;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zemeses tīrtas	60	19	0,48	0,24	3,3			0,96	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		130	12,55	2,22	14,62	0	1,800	0,985	
Diena kopā:		780	30,00	32,83	85,25	0,958	2,150	9,967	

trešdiena, 11.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4,608	2,198	15,732	0,12	0,24	2,304	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		209	6,47	6,64	29,90	0,120	0,240	3,404	

kopa:			255	3,77	3,77	27,51	1,160	0,340	6,704	
Pusdienas										
Borščs	120	61	1,958	3,33	5,818	0,48	0,24	1,952		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Kurzemes strogonovs	70	127	6,822	10,157	2,133	0,56		0,155		1;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226		
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72		
Ziedkāposti	15	3	0,375	0,045	0,345			0,435		
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02	0,1	0,016		7,
Ūdens ar ogām	120	2	0,048	0,024	0,33					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		1,
kopā:			355	14,27	15,88	37,51	1,160	0,340	6,704	

Launags

Kabaču pankūka	70	125	3,976	7,502	10,302	0,49	0,7	0,474	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		199	4,81	11,71	18,29	0,490	0,700	2,454	
Diena kopā:		763	25,55	34,24	85,70	1,770	1,280	12,562	

ceturtdiena, 12.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Piena zupa ar rīsiem	120	72	3,218	1,727	11,038	0,12	1,2	0,109	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		161	4,97	6,13	21,30	0,120	1,200	1,209	

Pusdienas

Kartupeļu - burkānu plācenītis	100	134	3,242	5,872	16,54	0,849		3,007	1;3
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439	0,03	0,18	0,562	
Cepumu - skābā krējuma deserts	40	137	1,952	8,352	13,717		1,4		1;3;7
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		462	6,98	22,87	56,34	0,879	6,580	4,562	

Launags

Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		146	11,83	5,98	10,78	0	0	0,770	
Diena kopā:		769	23,78	34,98	88,42	0,999	7,780	6,541	

piektdiena, 13.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sēkļu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		195	6,52	7,50	26,20	0,120	0,120	2,101	

Pusdienas

Zivju zupa ar zivju frikadelēm	120	49	3,917	1,223	5,424	0,138		1,642	1;3;4;7;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgaļu	120	242	9,197	9,943	28,879	0,48		1,423	
Burkāni	15	4	0,15	0,03	0,72			0,54	
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174	
kopā:		392	15,49	16,66	44,35	0,638	0,020	4,836	

Launags

Rabarberu uzpūtenis	60	53	0,697	0,079	12,103		7,8	0,428	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Persiki	60	26	0,494	0,062	5,5			1,174	
kopā:		174	7,59	4,14	26,60	0	7,800	1,602	
Diena kopā:		761	29,60	28,29	97,15	0,758	7,940	8,539	