



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 16.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	1;7
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		168	6,11	6,65	20,73	0,150	1,500	1,252	

Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zāliem zirnīšiem	150	102	3,404	6,339	7,859	0,45	1,5	1,994	3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cūkgājas mērce	60	96	6,894	6,053	3,491	0,24		0,327	1;7
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,222	0,28		1,68	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		445	16,31	16,50	57,12	1,090	1,500	6,548	

Launags									
Biezpiena masa	80	102	12,478	2,725	6,902		4,		7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		248	14,10	7,81	30,14	0	4,000	2,570	
Diena kopā:		861	36,52	30,96	107,98	1,240	7,000	10,370	

otrdienā, 17.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15	0,02	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	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		204	7,13	5,06	32,25	0,150	0,150	1,120	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	156	4,958	11,085	9,111	0,172		2,473	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	60	98	6,375	7,12	1,755	0,24		0,342	7,
Vārīti risi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	29	1,068	2,244	1,918	0,07	0,35	0,724	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Rudzu maize	25	65	2,15	0,35	12,55			1,375	1,
kopā:		497	17,43	22,08	56,48	0,602	0,350	5,468	

Launags									
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				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	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Siers	10	34	2,48	2,68					7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		199	8,24	14,29	8,43	0,030	0,030	0,881	
Diena kopā:		899	32,80	41,43	97,16	0,782	0,530	7,469	

trešdienā, 18.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5,76	2,748	19,664	0,15	0,3	2,88	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldaikābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		233	7,37	7,16	33,91	0,150	0,300	3,980	

Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	116	9,369	7,872	1,799	0,05		0,142	1;3;4;7
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,48		2,04	1,
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Redīsi sarkanie	10	1	0,11	0,01	0,21			0,16	

Skābā krējuma kīpoku mērce	25	53	0,689	5,201	0,789	0,025	0,025	0,009	7,
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		551	15,16	21,46	65,88	0,705	0,025	7,579	

Launags

Biezpiena sacepums	80	128	15,931	2,583	9,883		2,4	0,033	1;11;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		198	16,55	2,93	26,19	0	2,400	3,333	
Diena kopā:		981	39,08	31,55	125,98	0,855	2,725	14,892	

ceturtdiena, 19.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,642	0,15	0,15	1,215	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		222	8,37	7,46	30,75	0,150	0,150	1,860	

Pusdienas

Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	150	256	8,095	14,037	24,03	1,522		3,41	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Ziedkāposti	20	4	0,5	0,06	0,46			0,58	
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02	0,1	0,016	7,
Zemeņu uzpūtenis	60	54	0,736	0,128	12,295		3,	0,256	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		501	17,74	25,23	50,19	1,542	3,100	5,287	

Launags

Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3,306	10,824	18,994			1,17	1;10;3;7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		242	3,63	11,46	30,40	0	0	3,170	
Diena kopā:		965	29,73	44,15	111,34	1,692	3,250	10,317	

piektdiena, 20.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	139	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	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Ievārījums	15	21	0,15	0,015	5,85				
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		253	9,34	7,91	35,88	0,150	0,300	3,848	

Pusdienas

Aukstā biešu zupa	150	64	3,334	1,946	8,089	0,165	0,75	1,052	10;3;7
Cūkgāļas kotlete	50	151	8,803	12,119	1,615	0,2		0,198	1;3
Kartupeļu biežputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,12		2,52	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	70	36	0,551	2,938	1,684	0,035	0,21	0,535	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		406	17,72	18,46	40,81	0,520	0,960	5,405	

Launags

Smalkmaizīte	70	179	3,37	5,728	28,005	0,336	5,964	0,847	1;3
Zemenes tīrtas	100	32	0,8	0,4	5,5			1,6	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		212	4,19	6,17	33,51	0,336	5,964	2,447	
Diena kopā:		872	31,25	32,53	110,20	1,006	7,224	11,700	