



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 25.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				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		224	7,73	7,33	30,89	0,150	0,300	3,750	
Pusdienas									
Pupuņu zupa	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas stroganovs	60	134	7,259	10,404	2,93	0,183		0,142	1;7
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,06	0,3	0,744	
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	
kopā:		464	17,41	20,07	53,32	0,705	0,300	7,045	
Launags									
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	60	61	0,652	0,129	14,135		9,	0,283	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				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:		211	7,30	7,66	28,20	0	9,000	1,153	
Diena kopā:		899	32,44	35,05	112,40	0,855	9,600	11,948	

ceturtdiena, 26.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	118	8,429	8,136	1,965	0,08		0,021	3;7
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Sēklu 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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		222	10,88	13,68	12,51	0,080	0	1,131	
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	150	221	19,464	4,331	25,249	1,555		1,247	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0,818	1,922	2,492	0,18	0,12	1,586	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		437	22,96	20,36	39,83	1,895	0,120	5,665	
Launags									
Rīsu putra	80	76	2,416	1,672	12,731	0,08	0,4	0,168	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		230	3,24	2,07	48,78	0,080	5,400	4,461	
Diena kopā:		889	37,07	36,11	101,12	2,055	5,520	11,257	

piektdiena, 27.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	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		219	7,14	6,71	32,34	0,150	0,150	1,120	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	133	6,715	10,052	3,53	0,05		0,199	1;3
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Ziedkāposti	10	2	0,25	0,03	0,23			0,29	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Jogurta krēms	30	66	1,298	4,502	4,958		2,7		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,512	0,256	8,957		4,	1,024	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		432	12,44	19,37	50,88	0,190	6,720	3,074	
Launags									
Cepti kartupeļi	120	153	3,12	5,097	23,088	0,12		3,276	

Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		299	8,18	10,70	41,51	0,120	0	5,276	
Diena kopā:		950	27,76	36,78	124,72	0,460	6,870	9,470	