



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdienā, 22.decembris            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Brokastis</b>                   |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Kukurūzas putra                    | 120      | 84         | 4,272          | 2,05         | 12,651        | 0,12         | 0,12         | 1,241        | 7,       |
| Ievārījums                         | 10       | 14         | 0,1            | 0,01         | 3,9           |              |              |              |          |
| Rudzu maize                        | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |              | 1,1          | 1,       |
| Sviests                            | 6        | 45         | 0,036          | 4,95         | 0,264         |              |              |              | 7,       |
| Zāļu tēja                          | 120      | 1          | 0,016          | 0,031        | 0,005         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                       |          | <b>195</b> | <b>6,14</b>    | <b>7,32</b>  | <b>26,86</b>  | <b>0,120</b> | <b>0,120</b> | <b>2,34</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>                   |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Veģetārā soļanka                   | 120      | 62         | 1,272          | 3,45         | 6,382         | 0,48         |              | 1,777        | 9,       |
| Krējums skābs                      | 5        | 10         | 0,13           | 1,           | 0,135         |              |              |              | 7,       |
| Siers                              | 20       | 68         | 4,96           | 5,36         |               |              |              |              | 7,       |
| Vārīta pasta - makaroni            | 90       | 164        | 5,037          | 2,496        | 29,689        | 0,36         |              |              | 1,       |
| Ķīnas kāpostu salāti ar papriku    | 70       | 30         | 1,024          | 2,25         | 1,987         | 0,21         | 0,35         | 1,009        |          |
| Rudzu maize                        | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |              | 1,1          | 1,       |
| Ūdens ar apelsīniem                | 120      | 3          | 0,06           | 0,012        | 0,498         |              |              | 0,144        |          |
| <b>kopā:</b>                       |          | <b>388</b> | <b>14,20</b>   | <b>14,85</b> | <b>48,73</b>  | <b>1,050</b> | <b>0,350</b> | <b>4,030</b> |          |
| <b>Launags</b>                     |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Biezpiena plātismaize              | 50       | 115        | 7,264          | 3,648        | 13,183        | 0,05         | 5,15         | 0,01         | 1;3;7    |
| Āboli                              | 60       | 32         | 0,18           | 0,36         | 6,84          |              |              | 1,2          |          |
| Zāļu tēja                          | 120      | 1          | 0,016          | 0,031        | 0,005         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                       |          | <b>149</b> | <b>7,46</b>    | <b>4,04</b>  | <b>20,03</b>  | <b>0,050</b> | <b>5,150</b> | <b>1,210</b> |          |
| <b>Diena kopā:</b>                 |          | <b>732</b> | <b>27,81</b>   | <b>26,21</b> | <b>95,62</b>  | <b>1,220</b> | <b>5,620</b> | <b>7,58</b>  |          |
| otrdienā, 23.decembris             | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
| <b>Brokastis</b>                   |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Auzu pārslu putra                  | 120      | 112        | 5,322          | 3,18         | 15,714        | 0,12         |              | 0,972        | 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                          | 120      | 1          | 0,016          | 0,031        | 0,005         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                       |          | <b>205</b> | <b>7,28</b>    | <b>7,75</b>  | <b>26,93</b>  | <b>0,120</b> | <b>0,000</b> | <b>1,84</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>                   |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Dārzenu zupa                       | 120      | 54         | 1,636          | 2,592        | 6,074         | 0,12         |              | 2,308        | 9,       |
| Krējums skābs                      | 5        | 10         | 0,13           | 1,           | 0,135         |              |              |              | 7,       |
| Sautēti dārzeņi                    | 60       | 22         | 1,388          | 0,752        | 2,26          | 0,06         |              | 1,973        |          |
| Skābā krējuma mērce                | 40       | 45         | 0,654          | 3,878        | 1,882         | 0,04         |              | 0,179        | 1;7;9    |
| Vārīti griķi                       | 100      | 110        | 2,475          | 0,528        | 23,958        | 0,1          |              | 1,056        |          |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 70       | 44         | 0,994          | 2,937        | 3,559         | 0,07         | 0,7          | 2,022        |          |
| Rudzu maize                        | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |              | 1,1          | 1,       |
| Ūdens ar citronu                   | 120      | 2          | 0,042          | 0,036        | 0,192         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                       |          | <b>340</b> | <b>9,04</b>    | <b>12,00</b> | <b>48,10</b>  | <b>0,390</b> | <b>0,700</b> | <b>8,638</b> |          |
| <b>Launags</b>                     |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Piparkūka                          | 30       | 136        | 1,727          | 4,641        | 21,66         |              | 0,58         | 0,251        | 1;6;7    |
| Mandarīni                          | 100      | 46         | 0,7            | 0,3          | 10,1          |              |              | 1,7          |          |
| Zāļu tēja                          | 120      | 1          | 0,016          | 0,031        | 0,005         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                       |          | <b>183</b> | <b>2,16</b>    | <b>4,85</b>  | <b>27,73</b>  | <b>0</b>     | <b>0,580</b> | <b>1,271</b> |          |
| <b>Diena kopā:</b>                 |          | <b>728</b> | <b>18,49</b>   | <b>24,61</b> | <b>102,76</b> | <b>0,510</b> | <b>1,280</b> | <b>11,75</b> |          |