

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdienā, 13.oktobris                 | Svars, g | Kcal        | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|-------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Brokastis</b>                       |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Mannā biezputra bez piena              | 150      | 196         | 3,611          | 2,261        | 39,603        | 0,15         | 0,15         | 0,034         | 1,       |
| Ievārījums                             | 10       | 14          | 0,1            | 0,01         | 3,9           |              |              |               |          |
| Rīsu galetes                           | 15       | 59          | 1,17           | 0,09         | 12,54         |              |              | 0,33          |          |
| Zāļu tēja                              | 150      | 1           | 0,02           | 0,038        | 0,006         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>269</b>  | <b>4,90</b>    | <b>2,40</b>  | <b>56,05</b>  | <b>0,150</b> | <b>0,150</b> | <b>0,364</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>                       |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Dārzenu zupa                           | 150      | 69          | 2,045          | 3,241        | 7,592         | 0,15         |              | 2,885         | 9,       |
| Maltas cukgaļas mērce                  | 80       | 124         | 6,882          | 10,139       | 1,538         | 0,08         |              | 0,266         |          |
| Vārīti griķi                           | 100      | 110         | 2,475          | 0,528        | 23,958        | 0,1          |              | 1,056         |          |
| Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu    | 60       | 56          | 0,779          | 4,606        | 2,977         | 0,06         | 0,18         | 1,683         |          |
| Ūdens ar apelsiniem                    | 150      | 3           | 0,075          | 0,015        | 0,622         |              |              | 0,18          |          |
| Rīsu galetes                           | 15       | 59          | 1,17           | 0,09         | 12,54         |              |              | 0,33          |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>421</b>  | <b>13,43</b>   | <b>18,62</b> | <b>49,23</b>  | <b>0,390</b> | <b>0,180</b> | <b>6,400</b>  |          |
| <b>Launags</b>                         |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Rauga pankūka                          | 100      | 248         | 5,421          | 7,709        | 38,589        |              | 0,5          | 0,052         | 1,       |
| Zemeņu mērce                           | 30       | 16          | 0,192          | 0,096        | 3,359         |              | 1,5          | 0,384         |          |
| Ābols vai bumbieris                    | 100      | 55          | 0,5            | 0,3          | 12,4          |              |              | 3,3           |          |
| Zāļu tēja                              | 150      | 1           | 0,02           | 0,038        | 0,006         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>320</b>  | <b>6,13</b>    | <b>8,14</b>  | <b>54,35</b>  | <b>0</b>     | <b>2,000</b> | <b>3,736</b>  |          |
| <b>Diena kopā:</b>                     |          | <b>1011</b> | <b>24,46</b>   | <b>29,16</b> | <b>159,63</b> | <b>0,540</b> | <b>2,330</b> | <b>10,500</b> |          |
| otrdienā, 14.oktobris                  | Svars, g | Kcal        | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
| <b>Brokastis</b>                       |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Auzu pārslu biezputra bez piena        | 150      | 188         | 3,878          | 3,885        | 34,29         | 0,15         |              | 1,62          | 1,       |
| Ievārījums                             | 10       | 14          | 0,1            | 0,01         | 3,9           |              |              |               |          |
| Rīsu galetes                           | 15       | 59          | 1,17           | 0,09         | 12,54         |              |              | 0,33          |          |
| Zāļu tēja                              | 150      | 1           | 0,02           | 0,038        | 0,006         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>261</b>  | <b>5,17</b>    | <b>4,02</b>  | <b>50,74</b>  | <b>0,150</b> | <b>0</b>     | <b>1,950</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>                       |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Kirbju biezputra bez saldkrējuma       | 150      | 73          | 1,567          | 3,941        | 7,62          | 0,15         |              | 3,062         | 9,       |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē         | 100      | 133         | 10,523         | 8,393        | 3,113         | 0,4          |              | 0,976         |          |
| Vārīti rīsi                            | 120      | 136         | 2,693          | 0,238        | 30,769        | 0,12         |              | 0,554         |          |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 60       | 25          | 0,915          | 1,923        | 1,644         | 0,06         | 0,3          | 0,621         |          |
| Ūdens ar citronu                       | 150      | 3           | 0,052          | 0,045        | 0,24          |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>369</b>  | <b>15,75</b>   | <b>14,54</b> | <b>43,39</b>  | <b>0,730</b> | <b>0,300</b> | <b>5,213</b>  |          |
| <b>Launags</b>                         |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Cepti kartupeļi                        | 150      | 250         | 4,491          | 10,729       | 33,044        | 0,15         |              | 4,678         |          |
| Zāļu tēja                              | 150      | 1           | 0,02           | 0,038        | 0,006         |              |              |               |          |
| Plūmes                                 | 100      | 48          | 0,6            | 0,2          | 10,2          |              |              | 1,6           |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>299</b>  | <b>5,11</b>    | <b>10,97</b> | <b>43,25</b>  | <b>0,150</b> | <b>0</b>     | <b>6,278</b>  |          |
| <b>Diena kopā:</b>                     |          | <b>930</b>  | <b>26,03</b>   | <b>29,53</b> | <b>137,37</b> | <b>1,030</b> | <b>0,300</b> | <b>13,441</b> |          |
| trešdienā, 15.oktobris                 | Svars, g | Kcal        | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
| <b>Brokastis</b>                       |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Kukurūzas biezputra bez piena          | 150      | 147         | 2,649          | 2,394        | 29,403        | 0,75         |              | 1,974         |          |
| Ievārījums                             | 10       | 14          | 0,1            | 0,01         | 3,9           |              |              |               |          |
| Rīsu galetes                           | 15       | 59          | 1,17           | 0,09         | 12,54         |              |              | 0,33          |          |
| Zāļu tēja                              | 150      | 1           | 0,02           | 0,038        | 0,006         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>220</b>  | <b>3,94</b>    | <b>2,53</b>  | <b>45,85</b>  | <b>0,750</b> | <b>0</b>     | <b>2,304</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>                       |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Vistas gaļas zupa ar rīsiem            | 200      | 174         | 9,088          | 8,696        | 14,885        | 0,2          |              | 1,257         |          |
| Zivju kotlete                          | 70       | 165         | 12,354         | 8,72         | 9,524         | 0,08         |              | 0,554         | 4,       |
| Vārīti kartupeļi                       | 120      | 89          | 2,544          | 0,127        | 18,826        | 0,12         |              | 2,671         |          |
| Burkāni                                | 20       | 5           | 0,2            | 0,04         | 0,96          |              |              | 0,72          |          |
| Gurķi                                  | 20       | 2           | 0,12           | 0,04         | 0,36          |              |              | 0,1           |          |
| Rivēti baltie redisi                   | 20       | 3           | 0,22           | 0,02         | 0,42          |              |              | 0,32          |          |
| Ūdens ar ogām                          | 150      | 3           | 0,06           | 0,03         | 0,412         |              |              |               |          |
| Rīsu galetes                           | 15       | 59          | 1,17           | 0,09         | 12,54         |              |              | 0,33          |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>500</b>  | <b>25,76</b>   | <b>17,76</b> | <b>57,93</b>  | <b>0,400</b> | <b>0</b>     | <b>5,952</b>  |          |
| <b>Launags</b>                         |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem    | 100      | 171         | 5,396          | 9,358        | 16,02         | 1,015        |              | 2,274         |          |
| Banāni                                 | 100      | 88          | 1,2            | 0,2          | 20,           |              |              | 1,8           |          |
| Zāļu tēja                              | 150      | 1           | 0,02           | 0,038        | 0,006         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>260</b>  | <b>6,62</b>    | <b>9,60</b>  | <b>36,03</b>  | <b>1,015</b> | <b>0</b>     | <b>4,074</b>  |          |
| <b>Diena kopā:</b>                     |          | <b>981</b>  | <b>36,31</b>   | <b>29,89</b> | <b>139,80</b> | <b>2,165</b> | <b>0</b>     | <b>12,330</b> |          |

bez piena, olas

| ceturtdiena, 16.oktobris                   | Svars, g | Kcal        | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Skābdrvielas  | Alerģēni |
|--------------------------------------------|----------|-------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Brokastis</b>                           |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Auzu pārslu biezputra bez piena            | 150      | 188         | 3,878          | 3,885        | 34,29         | 0,15         |              | 1,62          | 1,       |
| Ievārījums                                 | 10       | 14          | 0,1            | 0,01         | 3,9           |              |              | 0,33          |          |
| Risu galetes                               | 15       | 59          | 1,17           | 0,09         | 12,54         |              |              |               |          |
| Zāļu tēja                                  | 150      | 1           | 0,02           | 0,038        | 0,006         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>261</b>  | <b>5,17</b>    | <b>4,02</b>  | <b>50,74</b>  | <b>0,150</b> | <b>0</b>     | <b>1,950</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>                           |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem        | 200      | 341         | 10,793         | 18,716       | 32,04         | 2,03         |              | 4,547         |          |
| 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         |          |
| Risu biezputra bez piena                   | 80       | 83          | 0,884          | 1,024        | 17,484        | 0,16         |              | 0,168         |          |
| Ogu ķīselis                                | 100      | 99          | 0,32           | 0,102        | 23,644        |              | 5,           | 0,993         |          |
| Ūdens ar citronu                           | 150      | 3           | 0,052          | 0,045        | 0,24          |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>539</b>  | <b>12,95</b>   | <b>20,05</b> | <b>75,52</b>  | <b>2,190</b> | <b>5,000</b> | <b>7,313</b>  |          |
| <b>Launags</b>                             |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Rauga pankūka                              | 80       | 199         | 4,337          | 6,167        | 30,871        |              | 0,4          | 0,041         | 1,       |
| Ievārījums                                 | 10       | 14          | 0,1            | 0,01         | 3,9           |              |              |               |          |
| Ābols vai bumbieris                        | 100      | 55          | 0,5            | 0,3          | 12,4          |              |              | 3,3           |          |
| Zāļu tēja                                  | 150      | 1           | 0,02           | 0,038        | 0,006         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>268</b>  | <b>4,96</b>    | <b>6,52</b>  | <b>47,18</b>  | <b>0</b>     | <b>0,400</b> | <b>3,341</b>  |          |
| <b>Diena kopā:</b>                         |          | <b>1069</b> | <b>23,07</b>   | <b>30,59</b> | <b>173,43</b> | <b>2,340</b> | <b>5,400</b> | <b>12,604</b> |          |
| piektdiena, 17.oktobris                    | Svars, g | Kcal        | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Skābdrvielas  | Alerģēni |
| <b>Brokastis</b>                           |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Cetru graudu pārslu putra bez piena        | 150      | 164         | 3,015          | 2,682        | 31,139        | 0,15         | 0,3          | 2,688         | 1,       |
| Risu galetes                               | 15       | 59          | 1,17           | 0,09         | 12,54         |              |              | 0,33          |          |
| Ievārījums                                 | 10       | 14          | 0,1            | 0,01         | 3,9           |              |              |               |          |
| Zāļu tēja                                  | 150      | 1           | 0,02           | 0,038        | 0,006         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>238</b>  | <b>4,31</b>    | <b>2,82</b>  | <b>47,59</b>  | <b>0,150</b> | <b>0,300</b> | <b>3,018</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>                           |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem         | 200      | 106         | 6,86           | 5,511        | 7,022         | 0,8          |              | 1,957         |          |
| Boloņas mērce ar cukgaļu                   | 150      | 216         | 12,599         | 15,692       | 6,107         | 0,45         |              | 1,298         |          |
| Vārīti rīsi                                | 120      | 136         | 2,693          | 0,238        | 30,769        | 0,12         |              | 0,554         |          |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 80       | 52          | 1,426          | 3,882        | 3,556         | 0,08         | 0,16         | 0,982         |          |
| Risu galetes                               | 15       | 59          | 1,17           | 0,09         | 12,54         |              |              | 0,33          |          |
| Ūdens ar citronu                           | 150      | 3           | 0,052          | 0,045        | 0,24          |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>571</b>  | <b>24,80</b>   | <b>25,46</b> | <b>60,23</b>  | <b>1,450</b> | <b>0,160</b> | <b>5,121</b>  |          |
| <b>Launags</b>                             |          |             |                |              |               |              |              |               |          |
| Makaronu zupa bez piena                    | 150      | 63          | 1,421          | 0,84         | 12,364        | 0,15         |              | 0,382         | 1,       |
| Risu galetes                               | 15       | 59          | 1,17           | 0,09         | 12,54         |              |              | 0,33          |          |
| Zāļu tēja                                  | 150      | 1           | 0,02           | 0,038        | 0,006         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>123</b>  | <b>2,61</b>    | <b>0,97</b>  | <b>24,91</b>  | <b>0,150</b> | <b>0</b>     | <b>0,712</b>  |          |
| <b>Diena kopā:</b>                         |          | <b>932</b>  | <b>31,72</b>   | <b>29,25</b> | <b>132,73</b> | <b>1,750</b> | <b>0,460</b> | <b>8,851</b>  |          |