

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,738	0,12	0,024	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>26,96</b>	<b>0,120</b>	<b>0,024</b>	<b>1,842</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa	120	37	0,859	1,296	5,441	0,48	0,36	1,304		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Pasta ar cūkgalu saldā krējuma mērcē	120	245	10,655	11,54	24,155	0,24		0,14	1;7	
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0,872	1,319	2,24	0,24		1,597		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
<b>kopā:</b>		<b>371</b>	<b>14,30</b>	<b>15,45</b>	<b>42,51</b>	<b>0,960</b>	<b>0,360</b>	<b>4,285</b>		
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar sieru	40	150	5,88	9,253	10,6			0,7	1;10;3;7	
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
<b>kopā:</b>		<b>184</b>	<b>6,20</b>	<b>9,46</b>	<b>18,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,680</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>760</b>	<b>27,78</b>	<b>32,66</b>	<b>87,51</b>	<b>1,080</b>	<b>0,384</b>	<b>8,807</b>		
<b>otrdiena, 26.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas putra	100	70	3,56	1,708	10,543	0,1	0,1	1,034	7,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	8	60	0,048	6,6	0,352				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
<b>kopā:</b>		<b>185</b>	<b>5,54</b>	<b>8,75</b>	<b>21,90</b>	<b>0,100</b>	<b>0,100</b>	<b>1,904</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Soļanka ar cūkgalu	120	97	3,642	6,298	5,604	0,48	0,24	0,975		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cepta vistas gaļa	40	89	8,58	5,711	0,347	0,16		0,028		
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462		
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074		
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
<b>kopā:</b>		<b>354</b>	<b>15,21</b>	<b>16,36</b>	<b>34,98</b>	<b>0,860</b>	<b>0,540</b>	<b>3,539</b>		
<b>Launags</b>										
Ābolu zemeņu uzpūtenis	70	58	0,819	0,167	13,164		3,5	0,332	1,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
<b>kopā:</b>		<b>209</b>	<b>7,72</b>	<b>4,47</b>	<b>34,56</b>	<b>0</b>	<b>3,500</b>	<b>3,632</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>749</b>	<b>28,47</b>	<b>29,58</b>	<b>91,44</b>	<b>0,960</b>	<b>4,140</b>	<b>9,075</b>		
<b>trešdiena, 27.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Piena zupa ar makaroniem	120	71	3,411	1,692	10,729	0,12	1,2	0,306	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,	
<b>kopā:</b>		<b>150</b>	<b>5,26</b>	<b>6,22</b>	<b>18,04</b>	<b>0,120</b>	<b>1,200</b>	<b>1,176</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgalu	120	56	1,843	3,349	4,585	0,12		1,904		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Zivju kotlete mājas gaumē	40	93	7,495	6,297	1,439	0,04		0,114	1;3;4;7	
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226		
Biezpiens ar krējumu	40	43	6,944	0,98	1,548				7,	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	29	0,759	1,919	2,266	0,06		1,55		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
<b>kopā:</b>		<b>360</b>	<b>21,07</b>	<b>13,94</b>	<b>36,20</b>	<b>0,320</b>	<b>0</b>	<b>7,038</b>		
<b>Launags</b>										
Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
Banāni	70	62	0,84	0,14	14,			1,26		
<b>kopā:</b>		<b>218</b>	<b>3,06</b>	<b>6,17</b>	<b>37,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,260</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>728</b>	<b>29,38</b>	<b>26,34</b>	<b>91,65</b>	<b>0,440</b>	<b>1,200</b>	<b>9,474</b>		

  
Agnese Voicehovska

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Omlete	50	64	4,874	4,276	1,164	0,2		0,013	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0,72	0,08	1,72				
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120								
<b>kopā:</b>		<b>157</b>	<b>7,20</b>	<b>9,44</b>	<b>10,17</b>	<b>0,200</b>	<b>0</b>	<b>0,658</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	100	58	2,678	2,189	6,956	0,4		1,636	9,
Pasta ar spinātiem un sieru	120	222	8,243	10,274	23,984	0,12		1,551	1;3;7;9
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
<b>kopā:</b>		<b>330</b>	<b>12,15</b>	<b>15,66</b>	<b>34,72</b>	<b>0,520</b>	<b>0</b>	<b>5,287</b>	

<b>Launags</b>									
Kefira pankūka	50	181	5,62	7,722	21,832	0,15	4,4	0,022	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Piens	120	58	3,84	2,4	5,4				7,
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
<b>kopā:</b>		<b>286</b>	<b>9,86</b>	<b>10,31</b>	<b>38,57</b>	<b>0,150</b>	<b>4,400</b>	<b>2,002</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>772</b>	<b>29,21</b>	<b>35,41</b>	<b>83,46</b>	<b>0,870</b>	<b>4,400</b>	<b>7,947</b>	

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Mannā biezputra	120	92	4,218	1,804	14,54	0,12	0,12	0,016	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	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
<b>kopā:</b>		<b>177</b>	<b>6,17</b>	<b>5,55</b>	<b>25,72</b>	<b>0,120</b>	<b>0,120</b>	<b>0,886</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaiņas strogonovs	60	122	6,925	9,171	2,895	0,18		0,098	7,
Vāriti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2	
Kakao putukrējums	30	105	0,853	9,67	3,739		2,4	0,274	7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
<b>kopā:</b>		<b>417</b>	<b>11,75</b>	<b>21,26</b>	<b>43,93</b>	<b>0,380</b>	<b>6,400</b>	<b>4,052</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiens	45	44	8,55	0,225	1,8				7,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
<b>kopā:</b>		<b>160</b>	<b>11,46</b>	<b>6,98</b>	<b>12,30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,310</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>755</b>	<b>29,38</b>	<b>33,79</b>	<b>81,94</b>	<b>0,500</b>	<b>6,520</b>	<b>6,248</b>	