

direktore p. Lase Zane Lase
2025.g. 2. jūlijā

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 21.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,714	0,12	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	6	45	0,036	4,95	0,264				7,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		216	7,49	8,62	27,50	0,120	0,120	2,042		

Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	120	85	3,465	4,557	7,488	0,12		1,985	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	83	6,511	5,875	0,937	0,24		0,534		
Vārīti risi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	30	0,759	1,919	2,356	0,06	0,09	1,55		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Īdens ar ogām	120	2	0,048	0,024	0,33					
kopā:		375	14,88	13,85	46,93	0,520	0,090	5,631		

Launags										
Ievārījuma uzpūtenis	60	52	0,764	0,087	12,548		3,	0,006	1,	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,	
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2		
kopā:		156	5,74	3,45	26,14	0	3,000	1,206		
Diena kopā:		747	28,11	25,92	100,56	0,640	3,210	8,879		

	otrdiena, 22.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4,608	2,198	15,732	0,12	0,24	2,304	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	6	45	0,036	4,95	0,264				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		205	6,58	7,59	27,00	0,120	0,240	3,174		

Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	120	68	5,077	2,885	5,263	0,12		0,83	1,3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	100	164	6,882	10,154	11,162	0,1		1,816	9,	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72		
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Jogurta mērce	15	13	0,58	0,646	1,279	0,015	0,075	0,012	7,	
Īdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		320	14,95	15,12	29,91	0,235	0,075	4,778		

Launags										
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		7,	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98		
kopā:		196	8,42	1,99	35,40	0	7,500	2,973		
Diena kopā:		721	29,94	24,70	92,31	0,355	7,815	10,925		

	trešdiena, 23.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	60	77	5,849	5,132	1,397	0,24	0,06	0,016	3,7	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,	
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		163	8,63	8,29	12,54	0,240	0,060	0,876		

Pusdienas										
Vistas gaļas gulašs	60	91	5,805	5,955	3,266	0,06		0,426		
Vārīti griķi	90	99	2,228	0,475	21,562	0,09		0,95		
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,865	0,2		1,056	7,	
Putukrējums	20	69	0,44	6,16	3,02		2,4		7,	
Zemeņu mērce	80	42	0,512	0,256	8,957		4,	1,024		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Īdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
kopā:		392	11,63	15,06	51,21	0,350	6,400	4,700		

Launags

Piena zupa ar rīsiem	120	72	3,218	1,727	11,038	0,12	1,2	0,109	7,
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		169	5,35	7,13	20,68	0,120	1,200	0,969	
Diena kopā:		724	25,60	30,48	84,42	0,710	7,660	6,545	

ceturtdiena, 24.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	120	91	4,233	1,845	14,235	0,12	0,12	0,015	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		189	5,64	6,21	27,96	0,120	0,120	0,915	
Pusdienas									
Zivju zupa	120	50	3,425	2,596	3,299	0,48		1,298	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cukgaļas šņicele	50	139	7,677	9,116	6,525	0,05		0,394	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	80	68	2,166	0,762	12,65	0,08		1,68	7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Redīsi sarkanie	10	1	0,11	0,01	0,21			0,16	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0,414	3,121	0,473	0,015	0,015	0,005	7,
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
kopā:		351	15,65	16,95	32,99	0,625	0,015	5,716	
Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	50	109	2,275	2,645	18,473		3,	1,403	1;7
Cepumi	20	90	1,54	2,94	14,08				1;3;7
Piens	120	58	3,84	2,4	5,4				7,
kopā:		257	7,66	7,99	37,95	0	3,000	1,403	
Diena kopā:		797	28,94	31,14	98,91	0,745	3,135	8,034	

piektdiena, 25.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,
Zemeņu mērce	10	5	0,064	0,032	1,12		0,5	0,128	
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				
kopā:		186	6,11	7,34	24,08	0,120	0,620	2,469	
Pusdienas									
Veģetārā soljanka	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	100	199	0,56	3,1	36,	0,4		1,7	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1,07	2,912	2,667	0,06	0,12	0,736	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	120	2	0,048	0,024	0,33				
kopā:		431	9,76	16,13	55,55	0,940	0,120	5,313	
Launags									
Biezpiens ar jogurtu	50	46	8,	0,42	2,5				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,
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		172	10,26	5,17	21,16	0	0	2,850	
Diena kopā:		790	26,13	28,64	100,79	1,060	0,740	10,632	