

*direktore p.i. Lase* Zane Lase  
2025.g. 23. jūlijā

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

|                                        | pirmdiena, 4.augusts | Svars, g   | Kcal         | Olībaltumvi<br>elas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------------------|------------|--------------|---------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|------------------|----------|
| <b>Brokastis</b>                       |                      |            |              |                     |               |              |              |               |                  |          |
| Piena zupa ar makaroniem               | 150                  | 89         | 4,264        | 2,115               | 13,411        | 0,15         | 1,5          | 0,382         | 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>168</b> | <b>6,11</b>  | <b>6,65</b>         | <b>20,73</b>  | <b>0,150</b> | <b>1,500</b> | <b>1,252</b>  |                  |          |
| <b>Pusdienas</b>                       |                      |            |              |                     |               |              |              |               |                  |          |
| Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem     | 150                  | 102        | 3,404        | 6,339               | 7,859         | 0,45         | 1,5          | 1,994         | 3;9              |          |
| Krējums skābs                          | 5                    | 10         | 0,13         | 1,                  | 0,135         |              |              |               | 7,               |          |
| Maltas cūkgaļas mērce                  | 60                   | 96         | 6,894        | 6,053               | 3,491         | 0,24         |              | 0,327         | 1;7              |          |
| Vārīti griķi                           | 120                  | 133        | 2,97         | 0,634               | 28,75         | 0,12         |              | 1,267         |                  |          |
| Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu      | 70                   | 49         | 1,12         | 2,176               | 6,222         | 0,28         |              | 1,68          |                  |          |
| Udens ar apelsīniem                    | 150                  | 3          | 0,075        | 0,015               | 0,622         |              |              | 0,18          |                  |          |
| Rudzu maize                            | 20                   | 52         | 1,72         | 0,28                | 10,04         |              |              | 1,1           | 1,               |          |
| <b>kopā:</b>                           |                      | <b>445</b> | <b>16,31</b> | <b>16,50</b>        | <b>57,12</b>  | <b>1,090</b> | <b>1,500</b> | <b>6,548</b>  |                  |          |
| <b>Launags</b>                         |                      |            |              |                     |               |              |              |               |                  |          |
| Biezpiena masa                         | 80                   | 102        | 12,478       | 2,725               | 6,902         |              | 4,           |               | 7,               |          |
| Ievārījums                             | 10                   | 14         | 0,1          | 0,01                | 3,9           |              |              |               |                  |          |
| Baltmaize                              | 15                   | 39         | 1,17         | 0,315               | 7,71          |              |              | 0,57          | 1,               |          |
| Sviests                                | 5                    | 37         | 0,03         | 4,125               | 0,22          |              |              |               | 7,               |          |
| Āboli                                  | 100                  | 54         | 0,3          | 0,6                 | 11,4          |              |              | 2,            |                  |          |
| Zaļu tēja                              | 150                  | 1          | 0,02         | 0,038               | 0,006         |              |              |               |                  |          |
| <b>kopā:</b>                           |                      | <b>248</b> | <b>14,10</b> | <b>7,81</b>         | <b>30,14</b>  | <b>0</b>     | <b>4,000</b> | <b>2,570</b>  |                  |          |
| <b>Diena kopā:</b>                     |                      | <b>861</b> | <b>36,52</b> | <b>30,96</b>        | <b>107,98</b> | <b>1,240</b> | <b>7,000</b> | <b>10,370</b> |                  |          |
|                                        | otrdiena, 5.augusts  | Svars, g   | Kcal         | Olībaltumvi<br>elas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
| <b>Brokastis</b>                       |                      |            |              |                     |               |              |              |               |                  |          |
| 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                                | 3                    | 22         | 0,018        | 2,475               | 0,132         |              |              |               | 7,               |          |
| Zaļu tēja                              | 150                  | 1          | 0,02         | 0,038               | 0,006         |              |              |               |                  |          |
| <b>kopā:</b>                           |                      | <b>204</b> | <b>7,13</b>  | <b>5,06</b>         | <b>32,25</b>  | <b>0,150</b> | <b>0,150</b> | <b>1,120</b>  |                  |          |
| <b>Pusdienas</b>                       |                      |            |              |                     |               |              |              |               |                  |          |
| Frikadeļu zupa                         | 150                  | 156        | 4,958        | 11,085              | 9,111         | 0,172        |              | 2,473         | 9,               |          |
| Krējums skābs                          | 5                    | 10         | 0,13         | 1,                  | 0,135         |              |              |               | 7,               |          |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē | 60                   | 98         | 6,375        | 7,12                | 1,755         | 0,24         |              | 0,342         | 7,               |          |
| Vārīti rīsi                            | 120                  | 136        | 2,693        | 0,238               | 30,769        | 0,12         |              | 0,554         |                  |          |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 70                   | 29         | 1,068        | 2,244               | 1,918         | 0,07         | 0,35         | 0,724         |                  |          |
| Udens ar citronu                       | 150                  | 3          | 0,052        | 0,045               | 0,24          |              |              |               |                  |          |
| Rudzu maize                            | 25                   | 65         | 2,15         | 0,35                | 12,55         |              |              | 1,375         | 1,               |          |
| <b>kopā:</b>                           |                      | <b>497</b> | <b>17,43</b> | <b>22,08</b>        | <b>56,48</b>  | <b>0,602</b> | <b>0,350</b> | <b>5,468</b>  |                  |          |
| <b>Launags</b>                         |                      |            |              |                     |               |              |              |               |                  |          |
| Vārīta ola                             | 25                   | 37         | 3,082        | 2,45                | 0,252         |              |              |               | 3,               |          |
| Skābā krējuma ķiploku mērce            | 30                   | 63         | 0,827        | 6,242               | 0,947         | 0,03         | 0,03         | 0,011         | 7,               |          |
| Kliju maize                            | 15                   | 41         | 1,815        | 0,405               | 7,095         |              |              | 0,87          | 1,               |          |
| Sviests                                | 3                    | 22         | 0,018        | 2,475               | 0,132         |              |              |               | 7,               |          |
| Siers                                  | 10                   | 34         | 2,48         | 2,68                |               |              |              |               | 7,               |          |
| Zaļu tēja                              | 150                  | 1          | 0,02         | 0,038               | 0,006         |              |              |               |                  |          |
| <b>kopā:</b>                           |                      | <b>199</b> | <b>8,24</b>  | <b>14,29</b>        | <b>8,43</b>   | <b>0,030</b> | <b>0,030</b> | <b>0,881</b>  |                  |          |
| <b>Diena kopā:</b>                     |                      | <b>899</b> | <b>32,80</b> | <b>41,43</b>        | <b>97,16</b>  | <b>0,782</b> | <b>0,530</b> | <b>7,469</b>  |                  |          |
|                                        | trešdiena, 6.augusts | Svars, g   | Kcal         | Olībaltumvi<br>elas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
| <b>Brokastis</b>                       |                      |            |              |                     |               |              |              |               |                  |          |
| 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           |              |              |               |                  |          |
| Saldušā maize                          | 20                   | 46         | 1,26         | 0,2                 | 9,6           |              |              | 0,9           | 1,               |          |
| Sviests                                | 5                    | 37         | 0,03         | 4,125               | 0,22          |              |              |               | 7,               |          |
| Tomāti                                 | 20                   | 3          | 0,2          | 0,04                | 0,52          |              |              | 0,2           |                  |          |
| Zaļu tēja                              | 150                  | 1          | 0,02         | 0,038               | 0,006         |              |              |               |                  |          |
| <b>kopā:</b>                           |                      | <b>233</b> | <b>7,37</b>  | <b>7,16</b>         | <b>33,91</b>  | <b>0,150</b> | <b>0,300</b> | <b>3,980</b>  |                  |          |
| <b>Pusdienas</b>                       |                      |            |              |                     |               |              |              |               |                  |          |
| Dārzeņu zupa                           | 150                  | 69         | 2,045        | 3,241               | 7,592         | 0,15         |              | 2,885         | 9,               |          |
| Krējums skābs                          | 5                    | 10         | 0,13         | 1,                  | 0,135         |              |              |               | 7,               |          |
| Zivju kotlete mājas gaumē              | 50                   | 116        | 9,369        | 7,872               | 1,799         | 0,05         |              | 0,142         | 1;3;4;7          |          |
| Vārīta pasta - makaroni                | 120                  | 238        | 0,672        | 3,72                | 43,2          | 0,48         |              | 2,04          | 1,               |          |
| Burkāni                                | 25                   | 6          | 0,25         | 0,05                | 1,2           |              |              | 0,9           |                  |          |
| Gurķi                                  | 25                   | 3          | 0,15         | 0,05                | 0,45          |              |              | 0,125         |                  |          |
| Redīsi sarkanie                        | 10                   | 1          | 0,11         | 0,01                | 0,21          |              |              | 0,16          |                  |          |

|                             |     |            |              |              |              |              |              |              |    |
|-----------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|
| Skābā krējuma ķiploku mērce | 25  | 53         | 0,689        | 5,201        | 0,789        | 0,025        | 0,025        | 0,009        | 7, |
| Udens ar brūklenēm          | 150 | 3          | 0,022        | 0,038        | 0,465        |              |              | 0,218        |    |
| Rudzu maize                 | 20  | 52         | 1,72         | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1          | 1, |
| <b>kopā:</b>                |     | <b>551</b> | <b>15,16</b> | <b>21,46</b> | <b>65,88</b> | <b>0,705</b> | <b>0,025</b> | <b>7,579</b> |    |

#### Launags

|                    |     |            |              |              |               |              |              |               |          |
|--------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Biezpiena sacepums | 80  | 128        | 15,931       | 2,583        | 9,883         |              | 2,4          | 0,033         | 1;11;3;7 |
| Ievārījums         | 10  | 14         | 0,1          | 0,01         | 3,9           |              |              |               |          |
| Bumbieri           | 100 | 55         | 0,5          | 0,3          | 12,4          |              |              | 3,3           |          |
| Zaļu tēja          | 150 | 1          | 0,02         | 0,038        | 0,006         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>       |     | <b>198</b> | <b>16,55</b> | <b>2,93</b>  | <b>26,19</b>  | <b>0</b>     | <b>2,400</b> | <b>3,333</b>  |          |
| <b>Diena kopā:</b> |     | <b>981</b> | <b>39,08</b> | <b>31,55</b> | <b>125,98</b> | <b>0,855</b> | <b>2,725</b> | <b>14,892</b> |          |

| ceturtdiena, 7.augusts | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvi<br>elas | Tauki       | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|------------------------|----------|------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------|
| <b>Brokastis</b>       |          |            |                    |             |              |              |              |                  |          |
| Auzu pārslu putra      | 150      | 140        | 6,652              | 3,975       | 19,642       | 0,15         | 0,15         | 1,215            | 1;7      |
| Ievārījums             | 10       | 14         | 0,1                | 0,01        | 3,9          |              |              |                  |          |
| Sēklu maize            | 15       | 45         | 1,575              | 0,96        | 7,065        |              |              | 0,645            | 1;11     |
| Sviests                | 3        | 22         | 0,018              | 2,475       | 0,132        |              |              |                  | 7,       |
| Zaļu tēja              | 150      | 1          | 0,02               | 0,038       | 0,006        |              |              |                  |          |
| <b>kopā:</b>           |          | <b>222</b> | <b>8,37</b>        | <b>7,46</b> | <b>30,75</b> | <b>0,150</b> | <b>0,150</b> | <b>1,860</b>     |          |

#### Pusdienas

|                                     |     |            |              |              |              |              |              |              |    |
|-------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|
| Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem | 150 | 256        | 8,095        | 14,037       | 24,03        | 1,522        |              | 3,41         |    |
| Krējums skābs                       | 30  | 60         | 0,78         | 6,           | 0,81         |              |              |              | 7, |
| 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        |    |
| Jogurta mērce                       | 20  | 18         | 0,773        | 0,861        | 1,705        | 0,02         | 0,1          | 0,016        | 7, |
| Zemeņu uzpūtenis                    | 60  | 54         | 0,736        | 0,128        | 12,295       |              | 3,           | 0,256        | 1, |
| Piens                               | 200 | 96         | 6,4          | 4,           | 9,           |              |              |              | 7, |
| Udens ar citronu                    | 150 | 3          | 0,052        | 0,045        | 0,24         |              |              |              |    |
| <b>kopā:</b>                        |     | <b>501</b> | <b>17,74</b> | <b>25,23</b> | <b>50,19</b> | <b>1,542</b> | <b>3,100</b> | <b>5,287</b> |    |

#### Launags

|                                 |     |            |              |              |               |              |              |               |          |
|---------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Karstmaize ar sieru un tomātiem | 60  | 187        | 3,306        | 10,824       | 18,994        |              |              | 1,17          | 1;10;3;7 |
| Banāni                          | 100 | 88         | 1,2          | 0,2          | 20,           |              |              | 1,8           |          |
| Zaļu tēja                       | 150 | 1          | 0,02         | 0,038        | 0,006         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                    |     | <b>276</b> | <b>4,53</b>  | <b>11,06</b> | <b>39,00</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>2,970</b>  |          |
| <b>Diena kopā:</b>              |     | <b>999</b> | <b>30,63</b> | <b>43,75</b> | <b>119,94</b> | <b>1,692</b> | <b>3,250</b> | <b>10,117</b> |          |

| piektdiena, 8.augusts     | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvi<br>elas | Tauki       | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|---------------------------|----------|------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------|
| <b>Brokastis</b>          |          |            |                    |             |              |              |              |                  |          |
| Cetru graudu pārslu putra | 150      | 139        | 6,72               | 3,192       | 20,339       | 0,15         | 0,3          | 2,688            | 1;7      |
| Sviests                   | 5        | 37         | 0,03               | 4,125       | 0,22         |              |              |                  | 7,       |
| Kliju maize               | 20       | 55         | 2,42               | 0,54        | 9,46         |              |              | 1,16             | 1,       |
| Ievārījums                | 15       | 21         | 0,15               | 0,015       | 5,85         |              |              |                  |          |
| Zaļu tēja                 | 150      | 1          | 0,02               | 0,038       | 0,006        |              |              |                  |          |
| <b>kopā:</b>              |          | <b>253</b> | <b>9,34</b>        | <b>7,91</b> | <b>35,88</b> | <b>0,150</b> | <b>0,300</b> | <b>3,848</b>     |          |

#### Pusdienas

|                                    |     |            |              |              |              |              |              |              |        |
|------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------|
| Aukstā biešu zupa                  | 150 | 64         | 3,334        | 1,946        | 8,089        | 0,165        | 0,75         | 1,052        | 10;3;7 |
| Cūkgaļas kotlete                   | 50  | 151        | 8,803        | 12,119       | 1,615        | 0,2          |              | 0,198        | 1;3    |
| Kartupeļu biezputra                | 120 | 101        | 3,248        | 1,143        | 18,974       | 0,12         |              | 2,52         | 7,     |
| Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci | 70  | 36         | 0,551        | 2,938        | 1,684        | 0,035        | 0,21         | 0,535        |        |
| Udens ar ogām                      | 150 | 3          | 0,06         | 0,03         | 0,412        |              |              |              |        |
| Rudzu maize                        | 20  | 52         | 1,72         | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1          | 1,     |
| <b>kopā:</b>                       |     | <b>406</b> | <b>17,72</b> | <b>18,46</b> | <b>40,81</b> | <b>0,520</b> | <b>0,960</b> | <b>5,405</b> |        |

#### Launags

|                                                |     |            |              |              |               |              |              |               |     |
|------------------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Smalkmaizīte                                   | 70  | 179        | 3,37         | 5,728        | 28,005        | 0,336        | 5,964        | 0,847         | 1;3 |
| Persiki vai nektarīni vai aprikozes vai plūmes | 100 | 43         | 0,824        | 0,103        | 9,167         |              |              | 1,957         |     |
| Zaļu tēja                                      | 150 | 1          | 0,02         | 0,038        | 0,006         |              |              |               |     |
| <b>kopā:</b>                                   |     | <b>223</b> | <b>4,21</b>  | <b>5,87</b>  | <b>37,18</b>  | <b>0,336</b> | <b>5,964</b> | <b>2,804</b>  |     |
| <b>Diena kopā:</b>                             |     | <b>882</b> | <b>31,27</b> | <b>32,24</b> | <b>113,87</b> | <b>1,006</b> | <b>7,224</b> | <b>12,057</b> |     |