

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

|                                    | pirmdiena, 4.augusts | Svars, g | Kcal  | Olbaltumvi<br>elas | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|------------------------------------|----------------------|----------|-------|--------------------|--------|------------|-------|--------|------------------|----------|
| Brokastis                          |                      |          |       |                    |        |            |       |        |                  |          |
| 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,       |
| kopā:                              |                      | 150      | 5,26  | 6,22               | 18,04  | 0,120      | 1,200 |        | 1,176            |          |
| Pusdienas                          |                      |          |       |                    |        |            |       |        |                  |          |
| Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem | 120                  | 82       | 2,723 | 5,071              | 6,287  | 0,36       | 1,2   |        | 1,595            | 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                       | 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  | 0,2        |       |        | 1,2              |          |
| 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,       |
| kopā:                              |                      | 388      | 14,80 | 14,50              | 48,85  | 0,900      | 1,200 |        | 5,422            |          |
| Launags                            |                      |          |       |                    |        |            |       |        |                  |          |
| Biezpiena masa                     | 50                   | 64       | 7,798 | 1,703              | 4,314  |            | 2,5   |        |                  | 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                              | 60                   | 32       | 0,18  | 0,36               | 6,84   |            |       |        | 1,2              |          |
| Zaļu tēja                          | 120                  | 1        | 0,016 | 0,031              | 0,005  |            |       |        |                  |          |
| kopā:                              |                      | 188      | 9,29  | 6,54               | 22,99  | 0          | 2,500 |        | 1,770            |          |
| Diena kopā:                        |                      | 725      | 29,35 | 27,26              | 89,89  | 1,020      | 4,900 |        | 8,368            |          |

|                                        | otrdiena, 5.augusts | Svars, g | Kcal  | Olbaltumvi<br>elas | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|----------------------------------------|---------------------|----------|-------|--------------------|--------|------------|-------|--------|------------------|----------|
| Brokastis                              |                     |          |       |                    |        |            |       |        |                  |          |
| 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    |            |       |        |                  |          |
| 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                              | 120                 | 1        | 0,016 | 0,031              | 0,005  |            |       |        |                  |          |
| kopā:                                  |                     | 181      | 6,07  | 4,60               | 28,62  | 0,120      | 0,120 |        | 1,116            |          |
| Pusdienas                              |                     |          |       |                    |        |            |       |        |                  |          |
| Frikadeļu zupa                         | 120                 | 125      | 3,966 | 8,868              | 7,289  | 0,138      |       |        | 1,978            | 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                            | 100                 | 113      | 2,244 | 0,198              | 25,641 | 0,1        |       |        | 0,462            |          |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 60                  | 25       | 0,915 | 1,923              | 1,644  | 0,06       | 0,3   |        | 0,621            |          |
| Ūdens ar citronu                       | 120                 | 2        | 0,042 | 0,036              | 0,192  |            |       |        |                  |          |
| Rudzu maize                            | 20                  | 52       | 1,72  | 0,28               | 10,04  |            |       |        | 1,1              | 1,       |
| kopā:                                  |                     | 425      | 15,39 | 19,43              | 46,70  | 0,538      | 0,300 |        | 4,503            |          |
| Launags                                |                     |          |       |                    |        |            |       |        |                  |          |
| Vārīta ola                             | 25                  | 37       | 3,082 | 2,45               | 0,252  |            |       |        |                  | 3,       |
| Skābā krējuma ķiploku mērce            | 15                  | 32       | 0,414 | 3,121              | 0,473  | 0,015      | 0,015 |        | 0,005            | 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                              | 120                 | 1        | 0,016 | 0,031              | 0,005  |            |       |        |                  |          |
| kopā:                                  |                     | 167      | 7,83  | 11,16              | 7,96   | 0,015      | 0,015 |        | 0,875            |          |
| Diena kopā:                            |                     | 773      | 29,29 | 35,19              | 83,27  | 0,673      | 0,435 |        | 6,494            |          |

|                           | trešdiena, 6.augusts | Svars, g | Kcal  | Olbaltumvi<br>elas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|---------------------------|----------------------|----------|-------|--------------------|-------|------------|-------|--------|------------------|----------|
| Brokastis                 |                      |          |       |                    |       |            |       |        |                  |          |
| Trīs graudu pārslu putra  | 100                  | 87       | 3,84  | 1,832              | 13,11 | 0,1        | 0,2   |        | 1,92             | 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,       |
| Tomāti                    | 20                   | 3        | 0,2   | 0,04               | 0,52  |            |       |        | 0,2              |          |
| Zaļu tēja                 | 120                  | 1        | 0,016 | 0,031              | 0,005 |            |       |        |                  |          |
| kopā:                     |                      | 189      | 5,45  | 6,24               | 27,36 | 0,100      | 0,200 |        | 3,020            |          |
| Pusdienas                 |                      |          |       |                    |       |            |       |        |                  |          |
| Dārzeņu zupa              | 100                  | 46       | 1,363 | 2,16               | 5,061 | 0,1        |       |        | 1,924            | 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   | 90                   | 179      | 0,504 | 2,79               | 32,4  | 0,36       |       |        | 1,53             | 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 | 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        |    |
| <b>kopā:</b>                |     | <b>395</b> | <b>12,31</b> | <b>17,08</b> | <b>42,10</b> | <b>0,525</b> | <b>0,015</b> | <b>4,960</b> |    |

#### Launags

|                    |     |            |              |              |              |              |              |              |          |
|--------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Biezpiena sacepums | 60  | 96         | 11,949       | 1,938        | 7,412        |              | 1,8          | 0,025        | 1;11;3;7 |
| Ievārījums         | 10  | 14         | 0,1          | 0,01         | 3,9          |              |              |              |          |
| 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>143</b> | <b>12,37</b> | <b>2,16</b>  | <b>18,76</b> | <b>0</b>     | <b>1,800</b> | <b>2,005</b> |          |
| <b>Diena kopā:</b> |     | <b>727</b> | <b>30,12</b> | <b>25,48</b> | <b>88,21</b> | <b>0,625</b> | <b>2,015</b> | <b>9,985</b> |          |

| ceturtdiena, 7.augusts | 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          |              |              |              |      |
| Sēklu maize       | 15  | 45         | 1,575       | 0,96        | 7,065        |              |              | 0,645        | 1;11 |
| Sviests           | 3   | 22         | 0,018       | 2,475       | 0,132        |              |              |              | 7,   |
| Zāļu tēja         | 120 | 1          | 0,016       | 0,031       | 0,005        |              |              |              |      |
| <b>kopā:</b>      |     | <b>194</b> | <b>7,03</b> | <b>6,66</b> | <b>26,82</b> | <b>0,120</b> | <b>0,120</b> | <b>1,617</b> |      |

#### Pusdienas

|                                     |     |            |              |              |              |              |              |              |    |
|-------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|
| Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem | 100 | 171        | 5,396        | 9,358        | 16,02        | 1,015        |              | 2,274        |    |
| Krējums skābs                       | 10  | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |              | 7, |
| Burkāni                             | 25  | 6          | 0,25         | 0,05         | 1,2          |              |              | 0,9          |    |
| Ziedkāposti                         | 10  | 2          | 0,25         | 0,03         | 0,23         |              |              | 0,29         |    |
| Gurķi                               | 25  | 3          | 0,15         | 0,05         | 0,45         |              |              | 0,125        |    |
| Jogurta mērce                       | 15  | 13         | 0,58         | 0,646        | 1,279        | 0,015        | 0,075        | 0,012        | 7, |
| Zemeņu uzpūtenis                    | 50  | 45         | 0,613        | 0,107        | 10,246       |              | 2,5          | 0,213        | 1, |
| Piens                               | 200 | 96         | 6,4          | 4,           | 9,           |              |              |              | 7, |
| Ūdens ar citronu                    | 120 | 2          | 0,042        | 0,036        | 0,192        |              |              |              |    |
| <b>kopā:</b>                        |     | <b>359</b> | <b>13,94</b> | <b>16,28</b> | <b>38,89</b> | <b>1,030</b> | <b>2,575</b> | <b>3,814</b> |    |

#### Launags

|                                 |     |            |              |              |              |              |              |              |          |
|---------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Karstmaize ar sieru un tomātiem | 60  | 187        | 3,306        | 10,824       | 18,994       |              |              | 1,17         | 1;10;3;7 |
| Banāni                          | 60  | 53         | 0,72         | 0,12         | 12,          |              |              | 1,08         |          |
| Zāļu tēja                       | 120 | 1          | 0,016        | 0,031        | 0,005        |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                    |     | <b>241</b> | <b>4,04</b>  | <b>10,98</b> | <b>31,00</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>2,250</b> |          |
| <b>Diena kopā:</b>              |     | <b>794</b> | <b>25,01</b> | <b>33,91</b> | <b>96,70</b> | <b>1,150</b> | <b>2,695</b> | <b>7,681</b> |          |

| piektdiena, 8.augusts | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|
|-----------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|

#### Brokastis

|                           |     |            |             |             |              |              |              |              |     |
|---------------------------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| Četru graudu pārslu putra | 120 | 112        | 5,376       | 2,554       | 16,272       | 0,12         | 0,24         | 2,15         | 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         |              |              |              |     |
| Zāļu tēja                 | 120 | 1          | 0,016       | 0,031       | 0,005        |              |              |              |     |
| <b>kopā:</b>              |     | <b>225</b> | <b>7,99</b> | <b>7,27</b> | <b>31,81</b> | <b>0,120</b> | <b>0,240</b> | <b>3,310</b> |     |

#### Pusdienas

|                                    |     |            |              |              |              |              |              |              |        |
|------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------|
| Aukstā biešu zupa                  | 120 | 51         | 2,668        | 1,557        | 6,471        | 0,132        | 0,6          | 0,842        | 10;3;7 |
| Cūkgaļas kotlete                   | 50  | 151        | 8,803        | 12,119       | 1,615        | 0,2          |              | 0,198        | 1;3    |
| Kartupeļu biezputra                | 80  | 68         | 2,166        | 0,762        | 12,65        | 0,08         |              | 1,68         | 7,     |
| Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci | 70  | 36         | 0,551        | 2,938        | 1,684        | 0,035        | 0,21         | 0,535        |        |
| Ūdens ar ogām                      | 120 | 2          | 0,048        | 0,024        | 0,33         |              |              |              |        |
| Rudzu maize                        | 20  | 52         | 1,72         | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1          | 1,     |
| <b>kopā:</b>                       |     | <b>359</b> | <b>15,96</b> | <b>17,68</b> | <b>32,79</b> | <b>0,447</b> | <b>0,810</b> | <b>4,355</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 | 60  | 26         | 0,494        | 0,062        | 5,5          |              |              | 1,174        |     |
| Zāļu tēja                                      | 120 | 1          | 0,016        | 0,031        | 0,005        |              |              |              |     |
| <b>kopā:</b>                                   |     | <b>205</b> | <b>3,88</b>  | <b>5,82</b>  | <b>33,51</b> | <b>0,336</b> | <b>5,964</b> | <b>2,021</b> |     |
| <b>Diena kopā:</b>                             |     | <b>790</b> | <b>27,83</b> | <b>30,77</b> | <b>98,11</b> | <b>0,903</b> | <b>7,014</b> | <b>9,686</b> |     |