

audzināšanas darba
diktors p.i. Kase Zane Kase
2025. g. 23. jūlijā

Grupa

BD 3-6 Bez piena, bez olām

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 4.augusts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3			0,315	
Rīsu gaļetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
kopā:		233	3,22	2,04	49,50	0,300	0	0,755		
Pusdienas										
Dārzenu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15			2,885	9,
Maltas cūkgaļas mērce	130	202	11,184	16,477	2,499	0,13			0,432	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1			1,056	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,32			1,92	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622				0,18	
Rīsu gaļetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
kopā:		519	18,62	22,87	58,50	0,700	0	6,913		
Launags										
Plānā pankūka bez glutēna,piena	100	248	0,478	5,763	48,489	0,4	2,	0,56		
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		317	0,90	6,41	63,80	0,400	2,000	2,560		
Diena kopā:		1069	22,74	31,32	171,80	1,400	2,000	10,228		

otrdiena, 5.augusts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
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 gaļetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		269	4,90	2,40	56,05	0,150	0,150	0,364		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	156	4,958	11,085	9,111	0,172		2,473	9,	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	90	119	9,471	7,554	2,802	0,36		0,879		
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		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
Rīsu gaļetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
kopā:		502	19,41	21,26	57,38	0,722	0,350	4,960		
Launags										
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0,15		4,095		
Rīsu gaļetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		305	5,39	7,10	52,81	0,150	0	6,425		
Diena kopā:		1076	29,70	30,75	166,24	1,022	0,500	11,749		

trešdiena, 6.augusts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra bez piena	150	163	2,535	2,538	31,139	0,15	0,3	2,88	1,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rīsu gaļetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		236	3,83	2,68	47,59	0,150	0,300	3,210		
Pusdienas										
Dārzenu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,	
Zivju kotlete	80	189	14,119	9,965	10,884	0,091		0,633	4,	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267		
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9		
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125		
Redīsi sarkanīgie	10	1	0,11	0,01	0,21			0,16		
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0,073	6,714	0,666	0,15	0,55	0,065		
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218		
Rīsu gaļetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
kopā:		524	20,91	20,79	62,76	0,511	0,550	6,583		
Launags										
Plānā pankūka bez glutēna,piena	100	248	0,478	5,763	48,489	0,4	2,	0,56		
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					
kopā:		318	1,10	6,11	64,80	0,400	2,000	3,860		
Diena kopā:		1079	25,83	29,58	175,14	1,061	2,850	13,653		

ceturtdiena, 7.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
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				
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		261	5,17	4,02	50,74	0,150	0	1,950	
Pusdienas									
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	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Mannā biezputra bez piena	80	104	1,926	1,206	21,122	0,08	0,08	0,018	1,
Zemeņu mērce	50	26	0,32	0,16	5,598		2,5	0,64	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		525	14,00	24,29	61,43	2,160	2,880	6,811	
Launags									
Griķi ar dārzeņiem	150	147	3,278	3,648	25,318	0,243		2,822	
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		295	5,67	3,98	57,86	0,243	0	4,952	
Diena kopā:		1082	24,83	32,29	170,03	2,553	2,880	13,713	

piektdiena, 8.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četru 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	15	21	0,15	0,015	5,85				
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		245	4,36	2,83	49,54	0,150	0,300	3,018	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	224	13,362	16,21	6,34	0,084		0,022	
Miciti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2,462	0,134	18,007	0,12		2,679	9,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	70	36	0,551	2,938	1,684	0,035	0,21	0,535	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		477	19,80	23,56	45,02	0,389	0,360	5,894	
Launags									
Plānā pankūka bez glutēna,piena	100	248	0,478	5,763	48,489	0,4	2,	0,56	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
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				
kopā:		306	1,42	5,91	61,56	0,400	2,000	2,517	
Diena kopā:		1028	25,58	32,30	156,12	0,939	2,660	11,429	