



Daily

*Apstiprināts:
A. Balniece*

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)							
		Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni	
Pirmdiena, 29.jūnijs									
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	120	112	5.376	2.5536	16.2715	0.12	0.24	2.1504	1;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>201.458</i>	<i>7.491</i>	<i>7.167</i>	<i>26.063</i>	<i>0.12</i>	<i>0.24</i>	<i>3.22</i>	
Pusdienas									
Soļanka	100	105	4.6314	7.4592	4.4073	0.1	0.1	0.5755	1.
Cūkgaļas gulašs	50	102	5.8802	7.7734	2.2545	0.0522	0	0.1235	1;7
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1	0	0.462	
Burkānu salāti ar eļļu	50	17	0.5	0.6	2.4	0.1	0	1.8	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>340.83</i>	<i>13.308</i>	<i>16.076</i>	<i>34.943</i>	<i>0.352</i>	<i>0.1</i>	<i>2.961</i>	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4	0	0	0	1;3;5;8
Jogurts ar piedevām	130	117	4.29	2.6	19.11	0	0	0	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
<i>Kopā:</i>		<i>252.025</i>	<i>6.785</i>	<i>2.965</i>	<i>51.61</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0.35</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>794.314</i>	<i>27.584</i>	<i>26.207</i>	<i>112.615</i>	<i>0.472</i>	<i>0.34</i>	<i>6.531</i>	
Otrdiena, 30.jūnijs									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Sēkļu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2	0	
<i>Kopā:</i>		<i>310.931</i>	<i>12.055</i>	<i>13.028</i>	<i>36.818</i>	<i>0.15</i>	<i>2.75</i>	<i>0.96</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa	120	39	1.0105	1.3278	5.5573	0.12	0	1.7738	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	100	192	8.9569	7.7726	21.1695	0.64	0	0.7825	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	50	24	0.817	1.145	2.591	0.2	0	1.398	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>257.227</i>	<i>10.844</i>	<i>10.275</i>	<i>29.73</i>	<i>0.96</i>	<i>0</i>	<i>3.954</i>	
Launags									
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.5516	4.1612	0.6313	0.02	0.02	0.007	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2	0	
<i>Kopā:</i>		<i>224.951</i>	<i>7.322</i>	<i>12.174</i>	<i>20.852</i>	<i>0.02</i>	<i>2.02</i>	<i>2.7</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>793.109</i>	<i>30.221</i>	<i>35.477</i>	<i>87.401</i>	<i>1.13</i>	<i>4.77</i>	<i>7.614</i>	
Trešdiena, 1.jūlijs									
Brokastis									
Prosas biezputra	120	108	4.5108	2.4054	17.1756	0.12	0.6	0.7068	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2	0	
<i>Kopā:</i>		<i>232.374</i>	<i>6.132</i>	<i>8.469</i>	<i>33.506</i>	<i>0.12</i>	<i>2.6</i>	<i>1.807</i>	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	100	46	2.5195	2.1797	3.9495	0.4	0	1.914	4.
Cūkgaļas kotlete	40	127	7.2137	9.7638	2.4084	0.16	0	0.3356	1;3
Kartupeļu biezputra	120	101	3.2484	1.143	18.9744	0.24	0	2.52	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	60	19	0.6978	1.3092	1.4412	0.18	0	0.7545	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345	0	0	0.048	
<i>Kopā:</i>		<i>295.557</i>	<i>13.73</i>	<i>14.42</i>	<i>27.119</i>	<i>0.98</i>	<i>0</i>	<i>5.572</i>	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935	0	0	0	7.
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>215.489</i>	<i>10.96</i>	<i>7.572</i>	<i>25.204</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.936</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>743.421</i>	<i>30.822</i>	<i>30.481</i>	<i>85.828</i>	<i>1.1</i>	<i>2.6</i>	<i>9.315</i>	

Ieva Langšteina

Ceturtdiena, 2.jūlijs										
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	110	4.2525	2.475	17.7645	0.6	1.5	1.215	1,7	
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0		
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	0		
Krēmsiers	30	61	2.16	5.34	0.99	0	0	1.65		1.
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0		7.
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
<i>Kopā:</i>		268.316	9.453	8.319	38.553	0.6	3.5	2.865		
Pusdienas										
Skābeņu zupa	100	52	1.6947	2.8309	4.8084	0.4	0	0.9975	1,3	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Vistas gaļas frikasē	50	93	6.0917	6.7409	1.5758	0.1335	0	0.1677	1,7	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1	0	1.056		
Redīsu un burkānu salāti	50	30	0.54	2.56	1.32	0.2	0	1.		
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0.234	0.204	4.4482	0	0.375	1.218		
<i>Kopā:</i>		317.505	11.165	13.864	36.245	0.834	0.375	4.439		
Launags										
Vārīta ola	25	37	3.0825	2.45	0.2525	0	0	0		3.
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675		1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
Zaļie zirnīši ar krējumu	30	22	1.035	1.002	2.3145	0.03	0	0		7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
<i>Kopā:</i>		140.048	5.112	7.765	11.989	0.03	2.	0.675		
<i>Diena kopā :</i>		725.869	25.73	29.948	86.787	1.464	5.875	7.979		
Piektdiena, 3.jūlijs										
Brokastis										
Mannā biezputra	120	92	4.218	1.8036	14.5402	0.12	0.12	0.0156	1,7	
Kanēļcukurs	3	11	0.0705	0.0045	2.682	0	1.5	0.7965		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87		1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1		
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
<i>Kopā:</i>		193.91	6.644	6.455	26.905	0.12	3.62	1.782		
Pusdienas										
Frikadeju zupa	100	49	2.4584	1.5883	6.1195	0.11	0	1.0778	9.	
Pasta ar sieru	100	201	8.6367	9.5303	20.2108	0.1	0	1.072	1,7;9	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0.805	2.0825	1.1405	0.05	0	0.38		7.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		278.901	11.96	13.231	27.883	0.26	0	2.53		
Launags										
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918	0	0	0		7.
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675		1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0		7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35		
<i>Kopā:</i>		316.435	10.816	16.75	30.708	0	0	1.225		
<i>Diena kopā :</i>		789.245	29.42	36.436	85.497	0.38	3.62	5.537		



Ieva Langšteina




Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)							Alerģēni
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas		
Pirmdiena, 6. jūlijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	110	103	4.8785	2.915	14.4265	0.11	0.022	0.891	1;7
levārijums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
<i>Kopā:</i>		235.388	6.544	11.439	27.325	0.11	2.022	1.766	
Pusdienas									
Dārzenų zupa	120	54	1.6359	2.5925	6.0736	0.12	0	2.3083	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	50	73	5.4255	5.3957	0.7805	0.2	0	0.4452	
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.12	0	0.5544	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	50	19	0.8315	0.891	1.8784	0.25	0	1.0701	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		296.371	10.796	10.157	40.187	0.69	0	4.378	
Launags									
Biezpiens	40	39	7.6	0.2	1.6	0	0	0	7.
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Auglis	40	22	0.316	0.1	4.88	0	0	0.28	
<i>Kopā:</i>		153.98	10.081	5.303	16.041	0	0	0.925	
Diena kopā :		685.739	27.42	26.899	83.552	0.8	2.022	7.069	
Otrdiena, 7. jūlijs									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.5794	0.15	0.3	2.712	1,7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7.
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		231.954	9.599	7.65	30.266	0.15	0.3	3.357	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	91	4.1789	6.4217	4.1974	0.1	0.33	1.06	
Makaroni ar miltu cūkgaļu un dārzeniem	130	250	11.644	10.1044	27.5203	0.832	0	1.0172	1.
Svaigu dārzenų salāti ar eļļas mērci	50	25	0.5381	2.0895	1.1993	0.025	0.15	0.4682	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345	0	0	0.048	
<i>Kopā:</i>		368.212	16.412	18.64	33.262	0.957	0.48	2.593	
Launags									
"Vārīta desa" Zajā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.	0	0	0.9	
<i>Kopā:</i>		188.132	4.45	8.343	23.102	0	2.	2.	
Diena kopā :		788.299	30.461	34.632	86.63	1.107	2.78	7.95	
Trešdiena, 8. jūlijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.15	0.15	1.551	7.
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		232.412	8.27	7.439	33.776	0.15	0.15	2.791	
Pusdienas									
Zivju zupa	130	54	3.7108	2.8128	3.5744	0.52	0	1.4066	4;9
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	70	128	7.7243	8.5995	4.8997	0.231	0	0.8484	1;3;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1	0	2.226	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.5535	0.1	0.25	1.728	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		295.192	14.088	14.159	26.956	0.951	0.25	6.209	
Launags									
Vārīti cisiņi (MK172)	40	86	4.52	6.68	2.08	0	0	0	7.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Augļu salāti	50	29	0.3	0.164	6.675	0	0	1.02	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0.998	0	1.	0	
<i>Kopā:</i>		255.15	8.512	13.467	24.257	0	1.	2.76	
Diena kopā :		782.755	30.869	35.065	84.989	1.101	1.4	11.76	



Ieva Langšteinā


ceturtdiena, 9.jūlijs

Brokastis									
Olu kultenis	50	74	5.2679	5.0852	1.2283	0.05	0	0.0132	3;7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7.
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	1.996	0	2.	0	0	
<i>Kopā:</i>		240.899	11.298	13.607	17.856	0.05	2.	1.363	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3.605	3.7832	2.642	0.1	0	1.3725	
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	50	95	5.5555	6.9704	2.5885	0.1	0	0.2215	7;9
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1	0	1.056	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	24	0.6322	1.5992	1.8882	0.05	0	1.2912	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		292.118	12.328	12.911	31.489	0.35	0	3.941	
Launags									
Kāksis	30	116	1.23	5.22	15.72	0	0	0	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		243.5	6.82	8.47	34.67	0	0	0.7	
Diena kopā :		776.517	30.446	34.988	84.016	0.4	2.	6.004	

piektdiena, 10.jūlijs

Brokastis									
Prosas biezputra	100	90	3.759	2.0045	14.313	0.1	0.5	0.589	7.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
<i>Kopā:</i>		209.897	5.694	8.116	29.257	0.1	2.5	2.373	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgāļu	100	72	3.8671	2.8892	7.4708	0.1	0	2.7176	9.
Cūkgāļas kotlete	50	158	9.0171	12.2048	3.0105	0.2	0	0.4195	1;3
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.2	0	2.1	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	50	21	0.71	1.598	1.4575	0.1	0.25	0.62	
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0.234	0.204	4.4482	0	0.375	1.218	
<i>Kopā:</i>		357.551	16.535	17.849	32.199	0.6	0.625	7.075	
Launags									
Biezpiena sacepums	40	75	7.3111	1.1057	8.8413	0	5.2	0.0165	1;11;3;7
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
<i>Kopā:</i>		153.347	8.274	4.319	19.788	0	7.2	0.507	
Diena kopā :		720.795	30.503	30.283	81.244	0.7	10.325	9.955	



Ieva Langšteina

