

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pirmdiena, 1. jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Mannā biezputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.15	0.15	0.0195	1,7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	2.5	1.3275	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>277.207</i>	<i>8.46</i>	<i>6.889</i>	<i>45.075</i>	<i>0.15</i>	<i>5.65</i>	<i>3.147</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	150	78	3.4059	2.9233	9.4172	0.1275	0	1.157	
Cūkgāļas strogonovs	80	162	9.2328	12.2286	3.8602	0.24	0	0.1306	7.
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1	0	1.056	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0.8393	2.1973	1.5638	0	0	0.6916	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<i>Kopā:</i>		<i>461.624</i>	<i>17.985</i>	<i>18.429</i>	<i>54.77</i>	<i>0.468</i>	<i>0.5</i>	<i>5.759</i>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar jogurtu	80	74	12.8	0.672	4.	0	0	0	7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	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	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>244.267</i>	<i>15.426</i>	<i>9.643</i>	<i>23.382</i>	<i>0</i>	<i>3.</i>	<i>1.34</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>983.098</b>	<b>41.871</b>	<b>34.961</b>	<b>123.227</b>	<b>0.618</b>	<b>9.15</b>	<b>10.246</b>	
<b>Otrdiena, 2. jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	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	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>263.946</i>	<i>8.381</i>	<i>7.436</i>	<i>40.663</i>	<i>0.2</i>	<i>5.</i>	<i>2.41</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2.3039	4.1864	5.7309	0.15	0	2.3798	
Plovs ar cūkgāļu	150	306	11.568	12.4349	36.9144	0.6	0	1.7936	
Biešu - burkānu salāti	70	38	0.945	1.491	5.124	0.14	0	1.981	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		<i>485.719</i>	<i>19.317</i>	<i>21.112</i>	<i>54.519</i>	<i>0.89</i>	<i>0</i>	<i>6.154</i>	
<b>Launags</b>									
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
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.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>253.537</i>	<i>8.146</i>	<i>10.416</i>	<i>30.842</i>	<i>0</i>	<i>3.</i>	<i>1.84</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1003.202</b>	<b>35.844</b>	<b>38.964</b>	<b>126.024</b>	<b>1.09</b>	<b>8.</b>	<b>10.404</b>	
<b>Trešdiena, 3. jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Omlete	80	103	7.7984	6.842	1.8628	0.32	0	0.0212	3,7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	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	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		<i>240.721</i>	<i>12.178</i>	<i>11.919</i>	<i>19.803</i>	<i>0.32</i>	<i>3.</i>	<i>1.961</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.6	0	1.623	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgāļas teftelis	50	111	6.9875	6.7778	5.4023	0.156	0	0.2886	1,3,7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	16	1.0675	0.8435	1.5687	0.28	0	0.7245	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>433.396</i>	<i>20.037</i>	<i>13.916</i>	<i>55.348</i>	<i>1.336</i>	<i>0</i>	<i>7.986</i>	
<b>Launags</b>									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glaz 40		134	2.84	1.24	26.88	0	0	1.88	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
<i>Kopā:</i>		<i>278.049</i>	<i>8.667</i>	<i>4.565</i>	<i>49.49</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.79</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>952.165</b>	<b>40.883</b>	<b>30.4</b>	<b>124.641</b>	<b>1.656</b>	<b>3.</b>	<b>12.737</b>	

S.B.

Ieva Langšteina

ceturtdiena, 4.jūnijs									
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6724	0.15	0.03	1.215	1,7
levārfjums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		228.468	9.339	7.906	30.	0.15	0.03	1.785	
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu un sakņu siera zupa	150	88	3.216	5.5526	6.2002	0	0	2.013	7.
Maltas vistas gaļas mērce	70	111	7.5523	7.1589	4.1786	0.21	0	0.3966	7.
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.3948	2.6602	49.4812	0.6	0	0	1.
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.6344	3.5749	0.14	0.35	2.4192	
Īdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		512.582	19.915	19.046	63.985	0.95	0.35	4.829	
<b>Launags</b>									
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1,3;7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		303.961	7.403	11.875	41.49	0	0	0.49	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1045.011</b>	<b>36.657</b>	<b>38.827</b>	<b>135.475</b>	<b>1.1</b>	<b>0.38</b>	<b>7.104</b>	
piektdiena, 5.jūnijs									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.15	0.15	1.551	7.
levārfjums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Vārīta ola	25	37	3.0825	2.45	0.2525	0	0	0	3.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		246.364	10.283	9.444	30.847	0.15	3.15	2.451	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	150	48	1.2631	1.6597	6.9466	0.15	0	2.2172	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7.
Kartupeļu biežputra	150	138	3.4482	5.577	18.178	0.6	0	2.2995	7.
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.7178	2.1342	2.2879	0.045	0.165	1.3694	
Jāņogu dzēriens	150	20	0.1703	0.0345	4.4865	0	3.75	0.525	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		459.144	14.819	19.315	54.714	0.795	3.915	8.611	
<b>Launags</b>									
Rīsu biezā biežputra	90	111	3.708	1.5948	20.502	0.45	1.8	0.2772	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		337.302	7.234	7.793	58.504	0.45	6.8	2.56	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1042.809</b>	<b>32.336</b>	<b>36.552</b>	<b>144.065</b>	<b>1.395</b>	<b>13.865</b>	<b>13.622</b>	



Ieva Langšteina

