

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)							Alerģēni
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas		
<b>Pirmdienā, 15.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6724	0.15	0.03	1.215	1,7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	
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	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<b>Kopā:</b>		<b>311.865</b>	<b>9.393</b>	<b>12.674</b>	<b>40.772</b>	<b>0.15</b>	<b>3.03</b>	<b>2.765</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa	150	68	2.0449	3.2406	7.592	0.15	0	2.8854	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	70	102	7.5957	7.554	1.0927	0.28	0	0.6234	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.15	0	0.693	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	60	23	0.9978	1.0692	2.2541	0.3	0	1.2841	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>377.09</b>	<b>14.214</b>	<b>13.201</b>	<b>50.085</b>	<b>0.88</b>	<b>0</b>	<b>5.486</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0	7.
Ievārījums	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	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1,11
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
<b>Kopā:</b>		<b>195.632</b>	<b>12.749</b>	<b>5.761</b>	<b>22.458</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.35</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>884.587</b>	<b>36.356</b>	<b>31.636</b>	<b>113.316</b>	<b>1.03</b>	<b>3.03</b>	<b>9.601</b>	
<b>Otrdienā, 16.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.5794	0.15	0.3	2.712	1,7
Ievārījums	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	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>232.72</b>	<b>9.729</b>	<b>7.675</b>	<b>30.27</b>	<b>0.15</b>	<b>0.3</b>	<b>3.357</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6.2684	9.6326	6.2962	0.15	0.495	1.5899	
Makaroni ar miltu cūkgāļu un dārzeņiem	150	288	13.4354	11.6589	31.7542	0.96	0	1.1738	1.
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.6457	2.5074	1.4392	0.03	0.18	0.5618	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46	0	0	0.064	
<b>Kopā:</b>		<b>458.018</b>	<b>20.418</b>	<b>23.831</b>	<b>39.95</b>	<b>1.14</b>	<b>0.675</b>	<b>3.39</b>	
<b>Launags</b>									
"Vārīta desa" Zaļā 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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	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	
Banāni	70	62	0.84	0.14	14.	0	0	1.26	
<b>Kopā:</b>		<b>261.907</b>	<b>6.416</b>	<b>8.676</b>	<b>38.142</b>	<b>0</b>	<b>3.</b>	<b>3.46</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>952.645</b>	<b>36.563</b>	<b>40.182</b>	<b>108.362</b>	<b>1.29</b>	<b>3.975</b>	<b>10.207</b>	
<b>Trešdienā, 17.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	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	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>233.178</b>	<b>8.4</b>	<b>7.464</b>	<b>33.78</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>2.791</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.6	0	1.623	4,9
Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē	70	128	7.7243	8.5995	4.8997	0.231	0	0.8484	1,3,7
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.12	0	2.6712	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.1152	3.0642	0.12	0.3	2.0736	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<b>Kopā:</b>		<b>377.336</b>	<b>16.899</b>	<b>15.413</b>	<b>41.194</b>	<b>1.071</b>	<b>0.3</b>	<b>8.316</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6	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	70	41	0.42	0.2296	9.345	0	0	1.428	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<b>Kopā:</b>		<b>296.857</b>	<b>9.768</b>	<b>15.216</b>	<b>29.445</b>	<b>0</b>	<b>3.</b>	<b>3.168</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>907.37</b>	<b>35.067</b>	<b>38.092</b>	<b>104.419</b>	<b>1.221</b>	<b>3.45</b>	<b>14.275</b>	

*J.B.*

Ieva Langšteina  
*Ieva*

**ceturtdiena, 18.jūnijs**

<b>Brokastis</b>										
Olu kultenis	80	118	8.4286	8.1364	1.9653	0.08	0	0.0212	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	20	68	4.96	5.36	0	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>306.767</i>	<i>15.829</i>	<i>18.023</i>	<i>19.595</i>	<i>0.08</i>	<i>3.</i>	<i>1.371</i>		
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.15	0	2.0588		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.7777	9.7585	3.6239	0.14	0	0.3101	7,9	
Vārtīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.12	0	1.2672		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	29	0.7587	1.9191	2.2659	0.06	0	1.5495		
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>397.8</i>	<i>17.124</i>	<i>19.026</i>	<i>39.287</i>	<i>0.47</i>	<i>0</i>	<i>5.186</i>		
<b>Launags</b>										
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0		1,3,7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0		7.
<i>Kopā:</i>		<i>344.68</i>	<i>9.24</i>	<i>12.95</i>	<i>47.4</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0.7</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>1049.247</i>	<i>42.193</i>	<i>49.999</i>	<i>106.283</i>	<i>0.55</i>	<i>3.</i>	<i>7.257</i>		

**piektdiena, 19.jūnijs**

<b>Brokastis</b>										
Prošas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.15	0.75	0.8835		7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0		
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35		1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0		7.
Svaigu dārzeņu assorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528		
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>297.584</i>	<i>8.832</i>	<i>9.333</i>	<i>45.227</i>	<i>0.15</i>	<i>3.75</i>	<i>3.786</i>		
<b>Pusdienas</b>										
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.15	0	4.0765		9.
Cūkgaļas kotlete	50	158	9.0171	12.2048	3.0105	0.2	0	0.4195	1,3	
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15		7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.9176	1.749	0.12	0.3	0.744		
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0.234	0.204	4.4482	0	0.375	1.218		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1		1.
<i>Kopā:</i>		<i>491.716</i>	<i>21.684</i>	<i>20.369</i>	<i>54.172</i>	<i>0.77</i>	<i>0.675</i>	<i>10.708</i>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena sacepums	60	113	10.9666	1.6586	13.2619	0	7.8	0.0248		1;11;3,7
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	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		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<i>Kopā:</i>		<i>211.953</i>	<i>12.173</i>	<i>4.96</i>	<i>28.869</i>	<i>0</i>	<i>10.8</i>	<i>0.725</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>1001.253</i>	<i>42.688</i>	<i>34.662</i>	<i>128.267</i>	<i>0.92</i>	<i>15.225</i>	<i>15.219</i>		



Ieva Langšteina



## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>ceturtdiena, 25.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		
Cūkgaiņas strogonovs	80	162	9.2328	12.2286	3.8602	0.24	0	0.1306		7.
Vārti 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>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>983.098</i>	<i>41.871</i>	<i>34.961</i>	<i>123.227</i>	<i>0.618</i>	<i>9.15</i>	<i>10.246</i>		
<b>piektdiena, 26.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 cūkgaiņu	150	70	2.3039	4.1864	5.7309	0.15	0	2.3798		
Plovs ar cūkgaiņu	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>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>1003.202</i>	<i>35.844</i>	<i>38.964</i>	<i>126.024</i>	<i>1.09</i>	<i>8</i>	<i>10.404</i>		
<b>sestdiena, 27.jūnijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.15	0.15	1.551		7.
Ievārījums	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>		<i>246.364</i>	<i>10.283</i>	<i>9.444</i>	<i>30.847</i>	<i>0.15</i>	<i>3.15</i>	<i>2.451</i>		
<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.
Vārti csiņi (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		7.
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>		<i>459.144</i>	<i>14.819</i>	<i>19.315</i>	<i>54.714</i>	<i>0.795</i>	<i>3.915</i>	<i>8.611</i>		
<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		
Sēkļu 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>		<i>337.302</i>	<i>7.234</i>	<i>7.793</i>	<i>58.504</i>	<i>0.45</i>	<i>6.8</i>	<i>2.56</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>1042.809</i>	<i>32.336</i>	<i>36.552</i>	<i>144.065</i>	<i>1.395</i>	<i>13.865</i>	<i>13.622</i>		

*SP*

*Ieva Langšteina*  
*I*