

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

| | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kkal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|--------------|----------------------------------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|
|--|--------------|----------------------------------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|

pirmdiena, 16.septembris

Brokastis

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|----------------|---------------|---------------|---------------|-----------|-----------|--------------|-----|
| Septiņu graudu pārslu putra | 170 | 139 | 5,7936 | 2,72 | 25,8733 | 0,0002 | 0,0003 | 3,264 | 1,7 |
| Ievārījums | 20 | 28 | 0,2 | 0,02 | 7,8 | 0 | 0 | 0 | |
| Vārīta desa | 15 | 39 | 1,575 | 3,375 | 0,465 | 0 | 0 | 0 | 1,7 |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Kliju maize | 20 | 55 | 2,42 | 0,54 | 9,46 | 0 | 0 | 1,16 | 1 |
| Tēja | 150 | 32 | 0,42 | 0,0765 | 8,937 | 0 | 0 | 0,27 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>329,336</i> | <i>10,439</i> | <i>10,857</i> | <i>52,755</i> | <i>0,</i> | <i>0,</i> | <i>4,694</i> | |

Pusdienas

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------|--------------|---|
| Frikadeļu zupa | 150 | 69 | 3,3216 | 2,0061 | 9,2594 | 0,0002 | 0 | 1,6449 | 9 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Dārzeņu plov | 170 | 204 | 4,709 | 3,995 | 37,1467 | 0,0008 | 0 | 2,9283 | |
| Kolrābja salāti ar krējumu | 50 | 28 | 0,995 | 1,803 | 1,9612 | 0,0002 | 0 | 0,781 | 7 |
| Kefīrs | 180 | 86 | 5,4 | 3,6 | 8,1 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>459,918</i> | <i>16,406</i> | <i>13,684</i> | <i>66,777</i> | <i>0,001</i> | <i>0</i> | <i>6,454</i> | |

Launags

| | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|----------------|---------------|--------------|---------------|----------|--------------|--------------|-------|
| Biezpiena plācenītis | 80 | 168 | 14,3888 | 5,2414 | 15,3328 | 0 | 0,004 | 0,0168 | 1,3,7 |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0,52 | 4, | 0,54 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Auglis | 50 | 28 | 0,395 | 0,125 | 6,1 | 0 | 0 | 0,35 | |
| Tēja | 200 | 43 | 0,56 | 0,102 | 11,916 | 0 | 0 | 0,36 | |
| Cukurs baltais | 5 | 20 | 0 | 0 | 4,99 | 0 | 0,005 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>298,543</i> | <i>15,864</i> | <i>9,468</i> | <i>38,879</i> | <i>0</i> | <i>0,009</i> | <i>0,727</i> | |

Diena kopā :

1087,796 42,708 34,009 158,411 0,001 0,009 11,875

otrdiena, 17.septembris

Brokastis

| | | | | | | | | | |
|--------------|----|-----|--------|---------|--------|--------|---|--------|-----|
| Olu kultenis | 80 | 139 | 8,4286 | 10,5364 | 1,9653 | 0,0001 | 0 | 0,0212 | 3,7 |
|--------------|----|-----|--------|---------|--------|--------|---|--------|-----|

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Svaigi dārzeņi | 50 | 9 | 0,549 | 0,108 | 1,494 | 0 | 0 | 1,006 | |
| Saldskābmaize | 20 | 46 | 1,26 | 0,2 | 9,6 | 0 | 0 | 0,9 | 1 |
| Sviests | 3 | 22 | 0,018 | 2,475 | 0,132 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu | 150 | 30 | 1,707 | 0,903 | 4,125 | 0 | 0,0008 | 0,0024 | 1,7 |
| Cukurs baltais | 3 | 12 | 0 | 0 | 2,994 | 0 | 0,003 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>258,891</i> | <i>11,963</i> | <i>14,222</i> | <i>20,31</i> | <i>0,</i> | <i>0,004</i> | <i>1,93</i> | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biezpienkāms | 50 | 104 | 4,262 | 6,5608 | 6,898 | 0 | 0,005 | 0 | 7 |
| Ogu ķīselis | 100 | 99 | 0,36 | 0,142 | 23,744 | 0 | 0,005 | 1,073 | |
| Cūkgaļas bumbiņa ar sieru | 60 | 172 | 12,0921 | 12,4397 | 2,8153 | 0,0002 | 0 | 0,1988 | 1,3,7 |
| Kartupeļu biežputra | 140 | 118 | 3,7898 | 1,3335 | 22,1368 | 0,0001 | 0 | 2,94 | 7 |
| Biešu - burkānu salāti | 50 | 41 | 0,6768 | 2,5665 | 3,7179 | 0 | 0 | 1,415 | |
| 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 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>588,883</i> | <i>22,953</i> | <i>23,368</i> | <i>69,592</i> | <i>0,</i> | <i>0,01</i> | <i>6,727</i> | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Piena zupa ar rīsiem | 150 | 59 | 2,343 | 1,1085 | 9,9382 | 0,0001 | 0,0001 | 0,1365 | 7 |
| Karstmaize ar sieru | 40 | 150 | 5,88 | 9,2533 | 10,6 | 0 | 0 | 0,7 | 1,10,3,7 |
| Auglis | 50 | 28 | 0,395 | 0,125 | 6,1 | 0 | 0 | 0,35 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>236,386</i> | <i>8,618</i> | <i>10,487</i> | <i>26,638</i> | <i>0,</i> | <i>0,</i> | <i>1,187</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>1084,16</i> | <i>43,534</i> | <i>48,077</i> | <i>116,541</i> | <i>0,001</i> | <i>0,014</i> | <i>9,843</i> | |

trešdiena, 18.septembris

Brokastis

| | | | | | | | | | |
|----------------|-----|----------------|-------------|---------------|---------------|-----------|----------|--------------|--------|
| Dārzeņu rosols | 130 | 168 | 3,6881 | 12,0331 | 10,9369 | 0,0001 | 0 | 1,6263 | 10,3,7 |
| Gurķi | 30 | 4 | 0,18 | 0,06 | 0,54 | 0 | 0 | 0,15 | |
| Sēklu maize | 20 | 59 | 2,1 | 1,28 | 9,42 | 0 | 0 | 0,86 | 1,11 |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Zāļu tēja | 150 | 3 | 0,0468 | 0,0918 | 0,0144 | 0 | 0 | 0 | |
| Auglis | 50 | 28 | 0,395 | 0,125 | 6,1 | 0 | 0 | 0,35 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>298,858</i> | <i>6,44</i> | <i>17,715</i> | <i>27,231</i> | <i>0,</i> | <i>0</i> | <i>2,986</i> | |

Pusdienas

| | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|--------|---------|--------|--------|--------|--------|-----|
| Borščs | 150 | 80 | 2,4666 | 4,1465 | 7,9818 | 0,0001 | 0,0003 | 2,3683 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Vistas gaļas frikasē | 80 | 158 | 8,8825 | 12,7458 | 1,7798 | 0,0001 | 0 | 0,9401 | 1,7 |

| | | | | | | | | | |
|------------------------|-----|-----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Vārīti griķi | 130 | 144 | 3,2175 | 0,6864 | 31,1454 | 0,0001 | 0 | 1,3728 | |
| Burkānu salāti ar eļļu | 50 | 51 | 0,475 | 4,095 | 3,0285 | 0,0001 | 0,0008 | 1,71 | |
| Dzēriens | 200 | 96 | 0,33 | 0 | 23,4 | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>589,796</i> | <i>17,222</i> | <i>22,954</i> | <i>77,511</i> | <i>0,</i> | <i>0,001</i> | <i>7,491</i> | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Mannā biezputra | 70 | 54 | 2,4605 | 1,0521 | 8,4818 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0091 | 1,7 |
| Biezais ogu ķīselis | 130 | 71 | 0,624 | 0,1651 | 16,0342 | 0 | 0,0065 | 1,8915 | |
| Auglis | 50 | 28 | 0,395 | 0,125 | 6,1 | 0 | 0 | 0,35 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>152,675</i> | <i>3,48</i> | <i>1,342</i> | <i>30,616</i> | <i>0,</i> | <i>0,007</i> | <i>2,251</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>1041,328</i> | <i>27,141</i> | <i>42,011</i> | <i>135,358</i> | <i>0,001</i> | <i>0,008</i> | <i>12,728</i> | |

ceturtdiena, 19.septembris

Brokastis

| | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------|---|
| Griķu putra ar pienu | 150 | 142 | 5,385 | 2,532 | 24,6264 | 0,0001 | 0,0003 | 0,864 | 7 |
| Tomāti | 30 | 5 | 0,3 | 0,06 | 0,78 | 0 | 0 | 0,3 | |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Baltmaize | 20 | 53 | 1,56 | 0,42 | 10,28 | 0 | 0 | 0,76 | 1 |
| Tēja | 150 | 32 | 0,42 | 0,0765 | 8,937 | 0 | 0 | 0,27 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>269,126</i> | <i>7,695</i> | <i>7,214</i> | <i>44,843</i> | <i>0,</i> | <i>0,</i> | <i>2,194</i> | |

Pusdienas

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---|
| Zemeņu krēms | 50 | 121 | 1,9395 | 9,031 | 7,99 | 0 | 0,005 | 0,12 | 7 |
| Ogu ķīselis | 100 | 99 | 0,36 | 0,142 | 23,744 | 0 | 0,005 | 1,073 | |
| Boloņas mērce tradicionālā | 75 | 78 | 7,52 | 4,1484 | 2,5226 | 0,0008 | 0,0008 | 0,1058 | |
| Vārīta pasta - makaroni | 120 | 235 | 7,38 | 4,08 | 41,94 | 0,0001 | 0 | 2,04 | 1 |
| Svaigi dārzeņi | 50 | 9 | 0,549 | 0,108 | 1,494 | 0 | 0 | 1,006 | |
| 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 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>597,062</i> | <i>19,521</i> | <i>17,834</i> | <i>87,971</i> | <i>0,001</i> | <i>0,011</i> | <i>5,445</i> | |

Launags

| | | | | | | | | | |
|---------------|-----|----------------|--------------|---------------|---------------|-----------|--------------|--------------|-------|
| Ābolu pankūka | 80 | 202 | 5,4525 | 10,6696 | 20,3318 | 0,0002 | 0,0026 | 0,2456 | 1,3,7 |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0,52 | 4, | 0,54 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Auglis | 50 | 28 | 0,395 | 0,125 | 6,1 | 0 | 0 | 0,35 | |
| Tēja | 150 | 32 | 0,42 | 0,0765 | 8,937 | 0 | 0 | 0,27 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>301,711</i> | <i>6,788</i> | <i>14,871</i> | <i>35,909</i> | <i>0,</i> | <i>0,003</i> | <i>0,866</i> | |

Diena kopā :**1167,9****34,004****39,919****168,723****0,001****0,014****8,504****piektdiena, 20.septembris****Brokastis**

| | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| Makaronu piena zupa | 150 | 153 | 5,814 | 3,654 | 24,381 | 0,0011 | 0,0068 | 0,612 | 1,3,7 |
| Saldskābmaize | 20 | 46 | 1,26 | 0,2 | 9,6 | 0 | 0 | 0,9 | 1 |
| Sviests | 3 | 22 | 0,018 | 2,475 | 0,132 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Siers | 15 | 51 | 3,72 | 4,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>272,384</i> | <i>10,812</i> | <i>10,349</i> | <i>34,113</i> | <i>0,001</i> | <i>0,007</i> | <i>1,512</i> | |

Pusdienas

| | | | | | | | | | |
|---|-----|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Itāļu grūbu zupa | 150 | 67 | 2,177 | 3,2744 | 7,1741 | 0,0007 | 0 | 2,4779 | 1,9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Dabīgā maltā zivju šnicele | 70 | 141 | 10,7335 | 7,9542 | 6,6053 | 0,0007 | 0,0014 | 0,4768 | 1,11,3,4,5,8 |
| Vārīti kartupeļi ar dillēm | 130 | 97 | 2,7722 | 0,141 | 20,421 | 0,0001 | 0 | 2,9165 | |
| Siera mērce ar ķiploku | 30 | 67 | 3,8333 | 5,5997 | 0,338 | 0 | 0 | 0,0102 | 1,7 |
| Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu | 50 | 23 | 0,4422 | 1,8328 | 1,1136 | 0 | 0,0001 | 0,6542 | |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens | 150 | 61 | 0,0249 | 0 | 15,1392 | 0 | 0 | 0,4482 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>518,542</i> | <i>21,833</i> | <i>20,082</i> | <i>60,966</i> | <i>0,002</i> | <i>0,002</i> | <i>8,084</i> | |

Launags

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|-----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Vārīti cīsiņi | 50 | 143 | 5,5 | 11,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 1,7 |
| Tomātu gurķu salāti ar krējumu | 50 | 31 | 0,62 | 2,58 | 1,32 | 0 | 0 | 0,3 | 7 |
| Sēklu maize | 20 | 59 | 2,1 | 1,28 | 9,42 | 0 | 0 | 0,86 | 1,11 |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Auglis | 50 | 28 | 0,395 | 0,125 | 6,1 | 0 | 0 | 0,35 | |
| Tēja | 150 | 32 | 0,42 | 0,0765 | 8,937 | 0 | 0 | 0,27 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>329,862</i> | <i>9,065</i> | <i>19,687</i> | <i>27,497</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>1,78</i> | |
| Diena kopā : | | 1120,787 | 41,71 | 50,118 | 122,576 | 0,003 | 0,008 | 11,376 | |