

## Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 1.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754			0,21	7
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>		<b>183</b>	<b>5,54</b>	<b>6,32</b>	<b>25,81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,080</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	100	66	0,761	5,105	4,093			1,634	
Baltmaizes grauzdini	10	28	0,78	0,41	5,14			0,38	1
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	70	97	7,596	6,854	1,093			0,623	
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0,392	2,17	25,2			1,19	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	28	0,666	1,598	2,587			1,5	
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0,156	0,136	3,215			0,812	
<b>kopā:</b>		<b>373</b>	<b>10,35</b>	<b>16,27</b>	<b>41,33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,139</b>	

<b>Launags</b>									
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Karstmaize ar sieru	60	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Tēja	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	
Cukurs baltais	1	4			0,998				
<b>kopā:</b>		<b>224</b>	<b>8,86</b>	<b>9,04</b>	<b>26,78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,165</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>780</b>	<b>24,75</b>	<b>31,63</b>	<b>93,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,384</b>	

otrdiena, 2.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Mannā biežputra	120	112	5,322	3,18	15,714			0,972	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>		<b>231</b>	<b>7,39</b>	<b>10,08</b>	<b>27,78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,917</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	100	49	2,459	1,585	6,099			1,07	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgāļas gulašs	50	102	5,88	7,773	2,254	0,052		0,124	1;7
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641			0,462	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05		0,308	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458		0,003	1,05	
<b>kopā:</b>		<b>313</b>	<b>11,40</b>	<b>11,73</b>	<b>39,59</b>	<b>0,102</b>	<b>0,003</b>	<b>3,014</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiena sacepums	50	94	9,174	1,357	11,042		0,006	0,021	1;11;3;7
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155			0,336	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
Svaigu dārzeņu assorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
<b>kopā:</b>		<b>190</b>	<b>11,17</b>	<b>6,09</b>	<b>21,69</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>	<b>2,147</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>733</b>	<b>29,95</b>	<b>27,90</b>	<b>89,06</b>	<b>0,102</b>	<b>0,009</b>	<b>7,078</b>	

trešdiena, 3.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411		0,002	0,382	1;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Sviests	20	57	1,884	5,252	0,331	0,08		0,009	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>		<b>201</b>	<b>7,92</b>	<b>7,74</b>	<b>23,80</b>	<b>0,080</b>	<b>0,002</b>	<b>1,491</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Cūkgāļas kotlete	50	151	8,803	12,119	1,615			0,198	1;3
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688			2,226	

KĪnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37			0,518	
Flamerī krēms	30	61	1,248	4,954	2,855	0,015	0,615	0,002	1,7
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
<b>kopā:</b>		<b>398</b>	<b>13,26</b>	<b>18,90</b>	<b>42,97</b>	<b>0,015</b>	<b>5,115</b>	<b>3,838</b>	

#### Launags

Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7
Cukurs baltais	2	8			1,996				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Banāns	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
<b>kopā:</b>		<b>196</b>	<b>7,92</b>	<b>7,21</b>	<b>24,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,025</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>795</b>	<b>29,09</b>	<b>33,85</b>	<b>91,47</b>	<b>0,095</b>	<b>5,117</b>	<b>7,354</b>	

ceturdiena, 4.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	---------------	----------

#### Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	120	110	4,915	2,438	16,464			2,17	1,7
Ievārijums	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>		<b>279</b>	<b>8,36</b>	<b>14,78</b>	<b>27,36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,070</b>	

#### Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	100	46	0,982	2,636	4,486	0,4		1,653	9,
Maltas cūkgalas mērce	50	80	5,745	5,044	2,909			0,273	1,7
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958			1,056	
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	50	26	0,684	1,887	1,421			0,457	7
Upenu sīrupa dzēriens	100	40	0,017		9,977			0,299	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>354</b>	<b>11,62</b>	<b>10,38</b>	<b>52,79</b>	<b>0,400</b>	<b>0</b>	<b>4,838</b>	

#### Launags

Biezpiena masa	40	51	6,239	1,362	3,451		0,001		7
Blenderētas zemenes	40	13	0,32	0,16	2,2			0,64	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>		<b>157</b>	<b>8,20</b>	<b>6,16</b>	<b>16,17</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>1,400</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>790</b>	<b>28,18</b>	<b>31,31</b>	<b>96,31</b>	<b>0,400</b>	<b>0,001</b>	<b>9,308</b>	

piektdiena, 5.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	---------------	----------

#### Brokastis

Omlēte	50	64	4,874	4,276	1,164			0,013	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>		<b>171</b>	<b>6,52</b>	<b>10,40</b>	<b>11,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,213</b>	

#### Pusdienas

Zivju zupa	120	34	3,65	0,246	4,199			1,877	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	60	136	7,699	7,387	9,069	0,245		0,376	1;3
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,952	15,812			2,1	7
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	50	19	0,831	0,891	1,925			1,07	7
Dzērvenu sīrupa dzēriens	100	41	0,017		10,093			0,299	
<b>kopā:</b>		<b>334</b>	<b>15,16</b>	<b>11,48</b>	<b>41,37</b>	<b>0,245</b>	<b>0</b>	<b>5,722</b>	

#### Launags

Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05				7
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	20	67	1,42	0,62	13,44			0,94	
Banāns	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
<b>kopā:</b>		<b>241</b>	<b>6,92</b>	<b>3,80</b>	<b>44,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,430</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>745</b>	<b>28,61</b>	<b>25,67</b>	<b>97,26</b>	<b>0,245</b>	<b>0</b>	<b>8,365</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

BD 3-6

pirmdienā, 1.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Rīsu putra	150	138	5,37	2,535	23,631		0,001	0,315	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>234</b>	<b>7,38</b>	<b>7,20</b>	<b>34,87</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>1,185</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	150	98	1,142	7,658	6,14			2,451	
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0,78	0,41	5,14			0,38	1
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,681	7,833	1,249			0,712	
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0,672	3,72	43,2			2,04	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un	70	39	0,932	2,237	3,622		0,001	2,1	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,001	1,218	
<b>kopā:</b>		<b>538</b>	<b>12,44</b>	<b>22,06</b>	<b>64,17</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>8,901</b>	

<b>Launags</b>									
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Karstmaize ar sieru	60	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Tēja	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	
Cukurs baltais	3	12			2,994				
<b>kopā:</b>		<b>319</b>	<b>11,96</b>	<b>10,42</b>	<b>44,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,534</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1091</b>	<b>31,78</b>	<b>39,68</b>	<b>143,19</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>13,620</b>	

otrdienā, 2.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Mannā biezputra	150	140	6,652	3,975	19,642			1,215	1,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sēkļu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1,11
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>260</b>	<b>8,73</b>	<b>10,90</b>	<b>31,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,160</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149			1,604	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,408	12,437	3,607	0,084		0,198	1,7
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769			0,554	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0,49	1,552	1,406	0,07		0,431	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458		0,003	1,05	
<b>kopā:</b>		<b>427</b>	<b>16,74</b>	<b>17,67</b>	<b>49,52</b>	<b>0,154</b>	<b>0,003</b>	<b>3,837</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiena sacepums	60	112	11,009	1,629	13,25		0,008	0,025	1;11;3;7
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155			0,336	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Svaigu dārzeņu assorti ar ziedkāpostiem	80	16	0,923	0,187	2,472			1,951	
<b>kopā:</b>		<b>215</b>	<b>13,36</b>	<b>6,46</b>	<b>24,83</b>	<b>0</b>	<b>0,008</b>	<b>2,882</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>903</b>	<b>38,84</b>	<b>35,03</b>	<b>106,06</b>	<b>0,154</b>	<b>0,011</b>	<b>8,879</b>	

trešdienā, 3.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881		0,002	0,51	1,3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Sviests	5	57	1,884	5,252	0,331	0,08		0,009	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>284</b>	<b>11,07</b>	<b>8,75</b>	<b>38,31</b>	<b>0,080</b>	<b>0,002</b>	<b>2,719</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,324	16,966	2,261			0,278	1;3
Vārīti kartupeli	120	89	2,544	0,127	18,826			2,671	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,155	2,107	0,47			0,014	1;7

KĪtnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1,068	2,244	1,918			0,724	
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,758	0,025	1,025	0,003	1,7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
<b>kopā:</b>		<b>555</b>	<b>18,54</b>	<b>29,85</b>	<b>52,12</b>	<b>0,025</b>	<b>6,025</b>	<b>4,683</b>	

#### Launags

Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	3	12			2,994				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
<b>kopā:</b>		<b>298</b>	<b>11,18</b>	<b>8,64</b>	<b>43,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,534</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1137</b>	<b>40,80</b>	<b>47,25</b>	<b>133,95</b>	<b>0,105</b>	<b>6,027</b>	<b>10,936</b>	

ceturdiena, 4.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

#### Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	150	138	6,144	3,048	20,579			2,712	1,7
Ievārijums	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>308</b>	<b>9,61</b>	<b>15,42</b>	<b>31,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,612</b>	

#### Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	150	69	1,473	3,955	6,73	0,6		2,479	9,
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654			0,436	1,7
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75			1,267	
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	70	36	0,958	2,641	1,989			0,64	7
Upēņu sīrupa dzēriens	150	60	0,025		14,965			0,448	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>478</b>	<b>16,34</b>	<b>15,58</b>	<b>67,13</b>	<b>0,600</b>	<b>0</b>	<b>6,370</b>	

#### Launags

Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		0,002		7
Blenderētas zemenes	50	16	0,4	0,2	2,75			0,8	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>174</b>	<b>9,85</b>	<b>6,57</b>	<b>17,58</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>1,560</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>959</b>	<b>35,79</b>	<b>37,57</b>	<b>116,19</b>	<b>0,600</b>	<b>0,002</b>	<b>11,542</b>	

piektdiena, 5.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

#### Brokastis

Omlete	80	103	7,798	6,842	1,863			0,021	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>210</b>	<b>9,46</b>	<b>13,00</b>	<b>12,57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,221</b>	

#### Pusdienas

Zivju zupa	150	43	4,563	0,307	5,249			2,346	4,9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	60	136	7,699	7,387	9,069	0,245		0,376	1;3
Kartupeļu biežputra	130	110	3,519	1,238	20,556			2,73	7
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	60	23	0,998	1,069	2,31			1,284	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	150	61	0,025		15,139			0,448	
<b>kopā:</b>		<b>392</b>	<b>17,06</b>	<b>12,00</b>	<b>52,59</b>	<b>0,245</b>	<b>0</b>	<b>7,184</b>	

#### Launags

Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4				7
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis""Milzu""(glazētas)"	20	67	1,42	0,62	13,44			0,94	
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
<b>kopā:</b>		<b>303</b>	<b>8,81</b>	<b>4,87</b>	<b>55,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,640</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>905</b>	<b>35,34</b>	<b>29,87</b>	<b>120,20</b>	<b>0,245</b>	<b>0</b>	<b>10,045</b>	