

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

BD 3-6

	pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Mannā biežputra	150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15	0,02	1,7	
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
<b>kopā:</b>		<b>277</b>	<b>8,46</b>	<b>6,89</b>	<b>45,08</b>	<b>0,150</b>	<b>5,650</b>	<b>3,148</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar makaroniem	150	64	2,478	0,607	12,055	0,285		1,376	1,	
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9,679	13,872	3,907	0,245		0,19	1;7	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056		
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0,839	2,197	1,564			0,692	7,	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
<b>kopā:</b>		<b>466</b>	<b>17,50</b>	<b>17,76</b>	<b>57,95</b>	<b>0,630</b>	<b>1,000</b>	<b>6,038</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiens ar jogurtu	80	74	12,8	0,672	4,				7,	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
<b>kopā:</b>		<b>207</b>	<b>15,40</b>	<b>5,52</b>	<b>23,16</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>	<b>1,340</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>951</b>	<b>41,36</b>	<b>30,16</b>	<b>126,19</b>	<b>0,780</b>	<b>9,650</b>	<b>10,526</b>		
<b>otrdiena, 1.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Piena zupa ar auzu pārslām un burkāniem	200	107	5,61	3,34	13,938	0,2	0,8	1,26	1;7	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
<b>kopā:</b>		<b>252</b>	<b>8,31</b>	<b>7,96</b>	<b>36,72</b>	<b>0,200</b>	<b>3,800</b>	<b>3,160</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15		2,38		
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,6		1,779		
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,24	0,06	1,425		
Kefirs	150	72	4,5	3,	6,75				7,	
<b>kopā:</b>		<b>532</b>	<b>19,12</b>	<b>27,16</b>	<b>53,11</b>	<b>0,990</b>	<b>0,060</b>	<b>5,584</b>		
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
<b>kopā:</b>		<b>294</b>	<b>9,64</b>	<b>14,18</b>	<b>31,10</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>	<b>1,750</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1079</b>	<b>37,06</b>	<b>49,30</b>	<b>120,93</b>	<b>1,190</b>	<b>6,860</b>	<b>10,494</b>		
<b>trešdiena, 2.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Omlete	80	103	7,798	6,842	1,863	0,32	0,08	0,021	3;7	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
<b>kopā:</b>		<b>238</b>	<b>10,89</b>	<b>11,74</b>	<b>21,03</b>	<b>0,320</b>	<b>3,080</b>	<b>1,361</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,038	4,941	0,07		0,279	1;3	
Kartupeļu biežputra	130	110	3,519	1,238	20,556	0,13		2,73	7,	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	29	1,068	2,244	1,918	0,07	0,35	0,724		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Jogurta krēms	40	87	1,731	6,002	6,611		3,6		7,	
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
<b>kopā:</b>		<b>556</b>	<b>20,67</b>	<b>22,94</b>	<b>65,59</b>	<b>0,270</b>	<b>8,450</b>	<b>5,727</b>		
<b>Launags</b>										
Sausās brokastis musli	40	165						0,84	1;5;7;8	
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
<b>kopā:</b>		<b>352</b>	<b>5,28</b>	<b>6,58</b>	<b>26,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,440</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1145</b>	<b>36,84</b>	<b>41,25</b>	<b>113,14</b>	<b>0,590</b>	<b>11,530</b>	<b>9,528</b>		

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

BD 3-6

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,642	0,15	0,15	1,215	1,7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
<b>kopā:</b>		<b>235</b>	<b>9,39</b>	<b>7,91</b>	<b>31,92</b>	<b>0,150</b>	<b>0,150</b>	<b>1,785</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2,055	3,24	5,383	0,15		2,613	9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1
Cepta zivs mājas gaumē	60	151	11,159	7,949	8,635	0,06		0,028	1;3;4;7
Vārti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	25	0,87	1,73	1,775	0,002	0,088	0,847	
Kefirs	150	72	4,5	3,	6,75				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>485</b>	<b>23,87</b>	<b>16,56</b>	<b>58,69</b>	<b>0,367</b>	<b>0,088</b>	<b>8,117</b>	
<b>Launags</b>									
levārijuma maizīte bērnodārziem	50	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58	0,159	1;3
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>233</b>	<b>4,94</b>	<b>5,60</b>	<b>41,10</b>	<b>0,320</b>	<b>7,580</b>	<b>0,649</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>953</b>	<b>38,20</b>	<b>30,08</b>	<b>131,71</b>	<b>0,837</b>	<b>7,818</b>	<b>10,551</b>	
<b>piektdiena, 4.aprīlis</b>									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	150	104	5,34	2,562	15,814	0,15	0,15	1,551	7,
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Vārta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>271</b>	<b>10,46</b>	<b>11,14</b>	<b>33,24</b>	<b>0,150</b>	<b>3,150</b>	<b>2,551</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Liellopa gaļas strogonovs	50	84	5,312	6,454	1,397	0,05		0,316	1;7
Vārti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	60	30	0,966	2,499	1,369	0,06		0,456	7,
Jāņogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458		3,	1,05	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>381</b>	<b>12,70</b>	<b>12,59</b>	<b>53,55</b>	<b>0,380</b>	<b>3,450</b>	<b>6,406</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	75	96	11,698	2,554	6,47		3,75		7,
Zemeņu mērce	50	26	0,32	0,16	5,598		2,5	0,64	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
<b>kopā:</b>		<b>296</b>	<b>15,20</b>	<b>7,77</b>	<b>39,92</b>	<b>0</b>	<b>6,250</b>	<b>2,480</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>948</b>	<b>38,36</b>	<b>31,50</b>	<b>126,71</b>	<b>0,530</b>	<b>12,850</b>	<b>11,437</b>	