

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 6.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315		
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>209</b>	<b>2,56</b>	<b>2,03</b>	<b>45,05</b>	<b>0,300</b>	<b>0</b>	<b>0,535</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311		
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13,435	11,659	31,754	0,96		1,174	1,	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0,799	1,918	2,805	0,12	0,3	1,8		
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
<b>kopā:</b>		<b>496</b>	<b>22,77</b>	<b>23,05</b>	<b>48,23</b>	<b>1,230</b>	<b>0,300</b>	<b>4,685</b>		
<b>Launags</b>										
Cepti kartupeļi	150	197	3,9	6,945	28,86	0,15		4,095		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
<b>kopā:</b>		<b>253</b>	<b>4,42</b>	<b>7,28</b>	<b>41,27</b>	<b>0,150</b>	<b>0</b>	<b>7,395</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>958</b>	<b>29,74</b>	<b>32,36</b>	<b>134,54</b>	<b>1,680</b>	<b>0,300</b>	<b>12,615</b>		
<b>otrdiena, 7.jūlijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44		
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3		
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>173</b>	<b>3,08</b>	<b>0,42</b>	<b>37,51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,540</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,	
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	100	250	16,934	17,778	4,567	0,4		0,152		
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267		
Biešu salāti	70	59	0,998	3,566	5,656	0,14	0,07	1,662		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
<b>kopā:</b>		<b>624</b>	<b>27,61</b>	<b>29,84</b>	<b>59,70</b>	<b>1,116</b>	<b>0,070</b>	<b>8,117</b>		
<b>Launags</b>										
Makaronu zupa bez piena	200	84	1,895	1,12	16,485	0,2		0,51	1,	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>139</b>	<b>2,22</b>	<b>1,76</b>	<b>27,89</b>	<b>0,200</b>	<b>0</b>	<b>2,510</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>936</b>	<b>32,91</b>	<b>32,02</b>	<b>125,09</b>	<b>1,316</b>	<b>0,070</b>	<b>13,167</b>		
<b>trešdiena, 8.jūlijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	148	7,575	4,14	20,138	0,15		1,62	1,6	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>202</b>	<b>8,48</b>	<b>4,25</b>	<b>32,40</b>	<b>0,150</b>	<b>0</b>	<b>1,840</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4,9	
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	200	229	13,841	12,602	14,781	0,2		4,082		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,937	3,559	0,07	0,7	2,022		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
<b>kopā:</b>		<b>379</b>	<b>19,97</b>	<b>18,86</b>	<b>31,45</b>	<b>0,870</b>	<b>0,700</b>	<b>8,127</b>		
<b>Launags</b>										
Pankūka	100	217	3,079	7,179	35,05	0,2	6,	0,029	1,	

levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
<b>kopā:</b>		<b>287</b>	<b>3,70</b>	<b>7,53</b>	<b>51,36</b>	<b>0,200</b>	<b>6,000</b>	<b>3,329</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>868</b>	<b>32,15</b>	<b>30,64</b>	<b>115,21</b>	<b>1,220</b>	<b>6,700</b>	<b>13,296</b>	

	<b>ceturtdiena, 9.jūlijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Brokastis</b>										
Mannā biezu putra ar rīsu pienu	150	196	3,611	2,261	39,603	0,15	0,15	0,034	1,	
Zemeņu mērce	5	3	0,04	0,02	0,524		0,25	0,08		
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>239</b>	<b>4,45</b>	<b>2,38</b>	<b>48,49</b>	<b>0,150</b>	<b>0,400</b>	<b>0,334</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Maltās gaļas zupa	200	150	6,499	8,554	11,579	0,4		2,588		
Vistas gaļa karija mērcē	120	136	11,983	7,493	4,454	0,36		0,421	6,	
Vāriti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554		
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44		
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
<b>kopā:</b>		<b>438</b>	<b>21,75</b>	<b>16,45</b>	<b>49,32</b>	<b>0,880</b>	<b>0</b>	<b>5,103</b>		
<b>Launags</b>										
Kartupeļu pankūka	130	192	2,86	10,543	21,164	0,52		3,003		
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>226</b>	<b>3,18</b>	<b>10,76</b>	<b>28,61</b>	<b>0,520</b>	<b>0</b>	<b>4,983</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>903</b>	<b>29,38</b>	<b>29,59</b>	<b>126,43</b>	<b>1,550</b>	<b>0,400</b>	<b>10,420</b>		

	<b>piektdiena, 10.jūlijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Brokastis</b>										
Cetru graudu pārslu putra bez piena	150	122	6,93	2,952	16,154	0,15	0,3	2,688	1,6	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15		
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>166</b>	<b>7,91</b>	<b>3,11</b>	<b>25,06</b>	<b>0,150</b>	<b>0,300</b>	<b>3,058</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Sakņu sautējums ar pupiņām	260	312	11,067	11,208	41,173	0,988		10,288		
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919			0,749		
Mannā biezu putra ar rīsu pienu	50	65	1,204	0,754	13,201	0,05	0,05	0,011	1,	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794		
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
<b>kopā:</b>		<b>538</b>	<b>14,22</b>	<b>15,49</b>	<b>83,81</b>	<b>1,038</b>	<b>4,050</b>	<b>12,062</b>		
<b>Launags</b>										
Pankūka	150	326	4,619	10,769	52,575	0,3	9,	0,044	1,	
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>374</b>	<b>5,04</b>	<b>11,00</b>	<b>63,92</b>	<b>0,300</b>	<b>9,000</b>	<b>2,024</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1078</b>	<b>27,17</b>	<b>29,60</b>	<b>172,79</b>	<b>1,488</b>	<b>13,350</b>	<b>17,144</b>		