



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.	
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		175	5.20	6.28	25.14	0.120	0.120	1.461		

Pusdienas										
Zivju zupa	120	50	3.425	2.596	3.299	0.48		1.298	4;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4.131	5.732	1.321	0.2		0.432		
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554		
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	60	26	0.826	1.689	1.728	0.06		1.127	7.	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
kopā:		337	12.05	11.33	46.11	0.860	0	3.775		

Launags										
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Siers	20	68	4.96	5.36						7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		227	6.90	13.82	17.95	0	0	0.740		
Diena kopā:		739	24.14	31.42	89.19	0.980	0.120	5.976		

	trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	50	74	5.268	5.085	1.228	0.05		0.013	3;7	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		156	7.62	8.78	10.61	0.050	0	0.333		

Pusdienas										
Lēcu dārzeņu biezenzupa	100	59	3.197	1.968	7.15	0.4		1.671	7;9	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Vārīti bezglutēna makaroni	80	116	1.204	1.964	23.24	0.08		0.42		
Kīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0.818	0.728	1.506	0.24		0.64		
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
kopā:		299	11.00	10.12	40.45	0.720	0	2.951		

Launags										
Bezglutēna cepums	40	209	1.12	11.2	24.8					6.
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75					7.
kopā:		314	6.22	14.38	38.99	0	0	1.980		
Diena kopā:		770	24.85	33.27	90.05	0.770	0	5.264		

	ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	120	95	3.422	2.684	14.508	0.156		0.189	7.	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
kopā:		157	4.22	5.22	23.00	0.156	0	0.409		

Pusdienas										
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	120	183	8.419	9.776	14.876	0.48		2.189		
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425		
Bezglutēna cepumu - skābā krējuma deserts	30	112	0.869	7.536	9.75		1.05		6;7	
Ogu ķīselis	70	69	0.224	0.071	16.551		3.5	0.695		
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
kopā:		455	11.21	20.51	54.88	0.600	4.610	4.673		

Launags										
Vārīta ola	25	37	3.082	2.45	0.252					3.
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007		7.
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		

Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Gurķi	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		145	4.65	9.22	9.90	0.020	0.020	0.427	
Diena kopā:		757	20.08	34.95	87.78	0.776	4.630	5.509	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	100	113	5.192	2.089	19.46	0.1		2.312	7.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.22	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				7.
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		212	6.12	7.14	31.99	0.100	0	2.532	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	100	99	4.851	6.149	5.904	0.125		1.272	3.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepta vistas gaļa	40	89	8.58	5.711	0.347	0.16		0.028	
Vārti griķi	80	88	1.98	0.422	19.166	0.08		0.845	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		336	16.80	16.45	29.18	0.365	0	4.425	
Launags									
Bezglutēna pankūka	50	111	0.647	3.676	18.995	0.05	0.25		3.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				7.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
kopā:		230	5.85	6.87	37.09	0.050	0.250	1.980	
Diena kopā:		778	28.77	30.45	98.25	0.515	0.250	8.937	