


Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 13.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	120	109	3,994	1,795	19,297	0,12	0,6	0,269	7,
ļavārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		193	5,97	4,57	32,06	0,120	0,600	0,489	
Pusdienas									
Biešu zupa	120	37	0,859	1,296	5,441	0,48	0,36	1,304	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Bezglutēna makaroni ar cūkgalu un saldo krējumu	120	229	7,753	12,397	21,581	0,312		0,518	7,
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0,872	1,319	2,24	0,24		1,597	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		343	10,45	16,08	38,26	1,032	0,360	3,783	
Launags									
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		232	6,88	11,47	24,47	0	0	2,420	
Diena kopā:		768	23,30	32,12	94,79	1,152	0,960	6,692	
otrdiena, 14.jūlijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	100	70	3,56	1,708	10,543	0,1	0,1	1,034	7,
ļavārijums	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:		161	4,49	5,93	23,03	0,100	0,100	1,254	
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgalu	100	81	3,035	5,248	4,67	0,4	0,2	0,812	
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	
Vārīti rīsi	80	91	1,795	0,158	20,513	0,08		0,37	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,38	0,06		0,36	7,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		310	14,33	15,25	27,24	0,700	0,200	1,570	
Launags									
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		308	7,74	12,70	40,00	0	0	3,300	
Diena kopā:		778	26,55	33,88	90,27	0,800	0,300	6,124	
trešdiena, 15.jūlijs									
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	9	67	0,054	7,425	0,396				7,
kopā:		202	4,26	10,17	23,26	0,156	0	0,409	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgalu	120	56	1,843	3,349	4,585	0,12		1,904	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803	0,005		0,396	4,
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Biezpiens ar krējumu	40	43	6,944	0,98	1,548				7,
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	34	0,885	2,239	2,644	0,07		1,808	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		377	21,59	13,97	40,26	0,295	0	6,698	
Launags									
Āugļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2,		36,			3,	3,

Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
Banāni	60	53	0,72	0,12	12,			1,08	
kopā:		214	2,74	0,15	48,01	0	0	4,080	
Diena kopā:		793	28,58	24,29	111,53	0,451	0	11,187	

	ceturtdiena, 16.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	50	64	4,874	4,276	1,164	0,2			0,013	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0,72	0,08	1,72					
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495					7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		184	8,25	7,18	20,10	0,200	0	0,453		

Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	120	70	3,214	2,627	8,347	0,48			1,963	9,
Pupiņas dārzeņu mērcē	80	89	4,278	3,576	9,976	0,08			3,999	9,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1			0,462	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92				1,44	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52				0,2	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81					7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
kopā:		387	11,94	12,62	55,77	0,660	0	8,284		

Launags										
Bezglutēna pankūka	60	134	0,777	4,411	22,794	0,06	0,3			3,
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
Sagriezts arbūzs	60	22	0,36	0,12	4,98				0,12	
kopā:		171	1,25	4,57	31,68	0,060	0,300	0,120		
Diena kopā:		743	21,44	24,37	107,55	0,920	0,300	8,857		

	piektdiena, 17.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	120	109	3,994	1,795	19,297	0,12	0,6	0,269		7,
Zemeņu mērce	10	5	0,08	0,04	1,049			0,5	0,16	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176					7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		184	4,89	5,23	28,89	0,120	1,100	0,649		

Pusdienas										
Cūkgajas strogonovs	50	101	5,77	7,643	2,413	0,15			0,082	7,
Vārīti griķi	80	88	1,98	0,422	19,166	0,08			0,845	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,222	0,14			1,68	
Jogurta krēms	40	91	1,913	6,782	5,662		2,			7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,		1,28	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498				0,144	
kopā:		374	11,48	17,36	42,35	0,370	6,000	4,031		

Launags										
Cepti kartupeļi	80	105	2,08	3,704	15,392	0,08			2,184	
Biezpiens	25	24	4,75	0,125	1,					7,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54				0,15	
Kefīrs	120	58	3,6	2,4	5,4					7,
kopā:		210	10,87	8,29	22,60	0,080	0	2,334		
Diena kopā:		769	27,25	30,87	93,84	0,570	7,100	7,014		