

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 29.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	148	7,575	4,14	20,138	0,15		1,62	1,6
Ievārijums	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>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	45	2,067	1,715	5,203	0,6		2,67	9,
Vegāniskais siers Gouda	70	209		16,8	14,7				
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10,074	3,192	59,378	0,72			1,
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	80	43	1,101	2,83	3,291			2,202	
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>650</b>	<b>14,07</b>	<b>24,64</b>	<b>91,17</b>	<b>1,320</b>	<b>0</b>	<b>5,092</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
<b>kopā:</b>		<b>138</b>	<b>2,18</b>	<b>0,82</b>	<b>28,91</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,740</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>991</b>	<b>24,73</b>	<b>29,71</b>	<b>152,48</b>	<b>1,470</b>	<b>0</b>	<b>9,672</b>	

otrdiena, 30.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Mannā biezputra ar rīsu pienu	150	196	3,611	2,261	39,603	0,15	0,15	0,034	1,
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
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>254</b>	<b>4,53</b>	<b>2,37</b>	<b>52,44</b>	<b>0,150</b>	<b>2,650</b>	<b>1,582</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Cepta vistas gaļa	110	245	23,594	15,706	0,954	0,44		0,076	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1,47	3,098	9,23	0,2	1,	2,45	
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>510</b>	<b>32,75</b>	<b>22,25</b>	<b>42,12</b>	<b>1,360</b>	<b>1,000</b>	<b>7,220</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Rīsu zupa bez piena	200	87	0,954	1,058	18,501	0,2		0,182	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Vegāniskais siers Gouda	15	45		3,6	3,15				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
<b>kopā:</b>		<b>226</b>	<b>2,23</b>	<b>5,02</b>	<b>42,41</b>	<b>0,200</b>	<b>0</b>	<b>3,702</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>991</b>	<b>39,51</b>	<b>29,64</b>	<b>136,97</b>	<b>1,710</b>	<b>3,650</b>	<b>12,504</b>	

trešdiena, 1.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7,2	6,3				
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
<b>kopā:</b>		<b>257</b>	<b>2,78</b>	<b>7,56</b>	<b>43,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,240</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Mannā biezputra ar rīsu pienu	60	78	1,444	0,904	15,841	0,06	0,06	0,014	1,

Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>kopā:</b>		<b>686</b>	<b>21,71</b>	<b>21,92</b>	<b>99,46</b>	<b>1,060</b>	<b>4,060</b>	<b>5,747</b>	

#### Launags

Makaronu zupa bez piena	200	84	1,895	1,12	16,485	0,2		0,51	1,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
<b>kopā:</b>		<b>123</b>	<b>2,68</b>	<b>1,18</b>	<b>24,85</b>	<b>0,200</b>	<b>0</b>	<b>0,730</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1065</b>	<b>27,17</b>	<b>30,65</b>	<b>167,33</b>	<b>1,260</b>	<b>4,060</b>	<b>8,717</b>	

	<b>ceturtdiena, 2.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>Šķiedriels</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas biezputra bez piena	150	107	6,39	2,652	15,084	0,3		1,974	6,	
Zemeņu mērce	10	5	0,064	0,032	1,066		0,5	0,128		
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>152</b>	<b>7,25</b>	<b>2,78</b>	<b>24,52</b>	<b>0,300</b>	<b>0,500</b>	<b>2,322</b>		

#### Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Maltas cūkgaļas mērce	180	280	15,48	22,814	3,536	0,18		0,598	
Vārīti kartupeļi	140	104	2,968	0,148	21,963	0,14		3,116	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
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>504</b>	<b>22,25</b>	<b>25,87</b>	<b>44,09</b>	<b>0,470</b>	<b>0,495</b>	<b>8,316</b>	

#### Launags

Zemeņu uzpūtenis	70	63	0,858	0,15	14,344		3,5	0,298	1,
Rīsu dzēriens	150	92	0,15	2,1	18,				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
<b>kopā:</b>		<b>210</b>	<b>1,51</b>	<b>2,55</b>	<b>44,74</b>	<b>0</b>	<b>3,500</b>	<b>3,598</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>866</b>	<b>31,01</b>	<b>31,20</b>	<b>113,35</b>	<b>0,770</b>	<b>4,495</b>	<b>14,236</b>	

	<b>piektdiena, 3.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>Šķiedriels</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Brokastis</b>										
Četru graudu pārslu putra bez piena	150	122	6,93	2,952	16,154	0,15	0,3	2,688	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>176</b>	<b>7,83</b>	<b>3,06</b>	<b>28,42</b>	<b>0,150</b>	<b>0,300</b>	<b>2,908</b>		

#### Pusdienas

Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	100	166	11,24	11,62	4,064	0,1		0,296	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0,994	2,237	2,041	0,14	0,35	0,868	
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>463</b>	<b>22,09</b>	<b>19,49</b>	<b>49,77</b>	<b>0,960</b>	<b>0,350</b>	<b>4,197</b>	

#### Launags

Pankūka	100	217	3,079	7,179	35,05	0,2	6,	0,029	1,
Ievārījums	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>927</b>	<b>33,62</b>	<b>30,08</b>	<b>129,55</b>	<b>1,310</b>	<b>6,650</b>	<b>10,434</b>	