



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 5.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas biezputra bez piena	200	142	8.52	3.536	20.112	0.4		2.632	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>196</b>	<b>9.42</b>	<b>3.64</b>	<b>32.38</b>	<b>0.400</b>	<b>0</b>	<b>2.852</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9	
Maltās gaļas tomātu mērce	130	190	10.741	14.903	3.434	0.52		1.124		
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554		
Redīsu un burkānu salāti	70	43	0.756	3.584	1.848	0.28		1.4		
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
<b>kopā:</b>		<b>513</b>	<b>20.11</b>	<b>22.11</b>	<b>57.52</b>	<b>1.520</b>	<b>0</b>	<b>5.321</b>		
<b>Launags</b>										
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7.2	6.3					
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>		<b>174</b>	<b>1.88</b>	<b>7.42</b>	<b>23.81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.740</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>884</b>	<b>31.41</b>	<b>33.17</b>	<b>113.70</b>	<b>1.920</b>	<b>0</b>	<b>8.913</b>		

trešdiena, 6.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Četru graudu pārslu putra bez piena	200	163	9.24	3.936	21.539	0.2	0.4	3.584	1;6	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>		<b>220</b>	<b>10.26</b>	<b>4.08</b>	<b>34.17</b>	<b>0.200</b>	<b>0.400</b>	<b>3.904</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Lēcu dārzeņu biezenzupa bez saldā krējuma	200	98	7.157	0.503	16.242	0.8		3.766	9.	
Vegāniskais siers Gouda	50	149		12.	10.5					
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	80	20	1.09	0.97	2.008	0.32		0.854		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
<b>kopā:</b>		<b>529</b>	<b>16.69</b>	<b>16.18</b>	<b>78.47</b>	<b>1.720</b>	<b>0</b>	<b>4.620</b>		
<b>Launags</b>										
Pankūka	120	261	3.695	8.615	42.06	0.24	7.2	0.035	1.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>		<b>344</b>	<b>4.42</b>	<b>8.97</b>	<b>62.27</b>	<b>0.240</b>	<b>7.200</b>	<b>3.335</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1094</b>	<b>31.37</b>	<b>29.24</b>	<b>174.90</b>	<b>2.160</b>	<b>7.600</b>	<b>11.859</b>		

ceturtdiena, 7.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
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>Pusdienas</b>										
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	250	380	17.54	20.366	30.992	1.		4.56		
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9		
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	50	52	0.552	0.64	10.928	0.1		0.105		
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 apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
<b>kopā:</b>		<b>620</b>	<b>20.34</b>	<b>25.24</b>	<b>76.28</b>	<b>1.260</b>	<b>4.080</b>	<b>7.759</b>		
<b>Launags</b>										
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7.2	6.3					
Gurķi	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>		<b>174</b>	<b>1.88</b>	<b>7.42</b>	<b>23.81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.740</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>917</b>	<b>24.90</b>	<b>33.84</b>	<b>124.93</b>	<b>1.460</b>	<b>4.080</b>	<b>9.229</b>		

  
Agnese Voicēhova

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<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
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.22	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				
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>	
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeju zupa	150	156	4.957	11.093	9.156	0.172		2.491	9.
Cepta vistas gaļa	100	223	21.449	14.278	0.867	0.4		0.07	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Baltie redisi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
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>570</b>	<b>31.04</b>	<b>26.24</b>	<b>50.40</b>	<b>0.692</b>	<b>0</b>	<b>6.328</b>	
<b>Launags</b>									
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64		3.5	0.007	1.
Rīsu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
<b>kopā:</b>		<b>207</b>	<b>1.54</b>	<b>2.50</b>	<b>45.04</b>	<b>0</b>	<b>3.500</b>	<b>3.307</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>953</b>	<b>40.41</b>	<b>31.80</b>	<b>123.86</b>	<b>0.842</b>	<b>3.800</b>	<b>12.543</b>	