

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZGLUTĒNA

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 24.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6,765	3,908	19,424	0,45	0,6		7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	150								
kopā:		235	7,83	8,12	33,58	0,450	0,600	0,264	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	119	8,089	8,633	2,195	0,14		0,743	
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,12		0,63	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0,758	1,919	1,561	0,18	0,3	0,534	
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Īdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
kopā:		449	17,37	19,47	50,41	1,040	0,300	3,525	
Launags									
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
Zāļu tēja	150								
kopā:		244	1,96	12,63	29,24	0	0	0,414	
Diena kopā:		927	27,16	40,22	113,23	1,490	0,900	4,203	
otrdiena, 25.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	150	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5	0,136	7,
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Siers	15	51	3,72	4,02					7,
kopā:		240	8,72	12,03	24,14	0,150	1,500	0,400	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas gulašs	90	158	9,934	11,96	2,675	0,36		0,379	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Biešu - burkānu salāti	60	33	0,81	1,278	4,392	0,12		1,698	
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Īdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
kopā:		446	19,16	18,21	50,82	1,200	0	5,351	
Launags									
Saldā biezpiena masa	80	115	8,733	5,802	6,354		4,		7,
Zemeņu mērce	60	26	0,36	0,18	5,469		3,	0,72	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		196	9,59	6,28	24,22	0	7,000	4,020	
Diena kopā:		883	37,47	36,51	99,18	1,350	8,500	9,771	
trešdiena, 26.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biežputra	150	175	7,788	3,133	29,19	0,15		3,469	7,
Zemeņu mērce	10	4	0,06	0,03	0,912		0,5	0,12	
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Zāļu tēja	150								
kopā:		266	8,90	7,39	40,62	0,150	0,500	3,928	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	60	150	10,16	10,667	2,74	0,24		0,092	
Vārīti kartupeļi	120	87	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,

Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		401	16,90	20,16	36,51	0,960	0,300	5,785	

Launags

Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2,		36,			3,	3,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		319	8,00	3,20	62,75	0	0	4,800	
Diena kopā:		986	33,81	30,75	139,89	1,110	0,800	14,513	

ceturtdiena, 27.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	15	51	3,72	4,02					7,
Plūmes	100	45	0,6	0,2	10,2			1,6	
Zāļu tēja	150								
kopā:		180	5,29	8,42	20,45	0	0	1,864	

Pusdienas

Plovs ar vistas gaļu	150	279	10,491	8,393	40,064	0,6		1,857	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0,818	1,922	2,492	0,18	0,12	1,586	
Putukrējums	30	106	0,81	9,45	4,319		2,7		7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
kopā:		497	12,45	19,86	66,41	0,780	6,820	4,357	

Launags

Zaļie zirnīši ar krējumu	100	75	3,45	3,34	7,715	0,1			7,
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		196	7,50	9,99	18,22	0,100	0	0,264	
Diena kopā:		873	25,23	38,27	105,08	0,880	6,820	6,485	

piektdiena, 28.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6,765	3,908	19,424	0,45	0,6		7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		259	9,17	11,67	30,34	0,450	0,600	0,264	

Pusdienas

Veģetārā soļanka	150	77	1,59	4,313	7,977	0,6		2,221	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Sarkano lēcu sautējums	70	67	3,01	3,04	7,08	0,28		2,107	
Kartupeļu biezputra	120	110	2,759	4,462	14,542	0,48		1,84	7,
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Ziedkāposti	30	7	0,75	0,09	0,69			0,87	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
kopā:		369	10,05	17,05	42,58	1,360	0	7,572	

Launags

Bezglutēna pankūka	80	178	1,036	5,882	30,392	0,08	0,4		3,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		345	8,04	10,19	55,69	0,080	0,400	3,300	
Diena kopā:		973	27,26	38,91	128,61	1,890	1,000	11,136	