

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ PIENA, OLAS

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 24.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	148	7,575	4,14	20,138	0,15		1,62	1,6
ļavārijums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Zāļu tēja	150								
kopā:		211	8,61	4,22	34,07	0,150	0	1,884	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	205	13,866	14,799	3,763	0,24		1,274	
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6,716	2,128	39,585	0,48			1,
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1,01	2,559	2,081	0,24	0,4	0,712	
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
kopā:		562	28,16	24,46	57,00	1,560	0,400	3,604	
Launags									
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		107	1,74	0,43	23,21	0	0	3,864	
Diena kopā:		880	38,51	29,12	114,28	1,710	0,400	9,352	
otrdiena, 25.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu zupa bez piena	150	66	0,715	0,794	13,876	0,15		0,136	
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Vegāniskais siers Gouda	15	45		3,6	3,15				
kopā:		157	1,65	4,47	27,06	0,150	0	0,400	
Pusdienas									
Zivju zupa	250	105	7,136	5,409	6,874	1,		2,705	4;9
Cūkgaļas gulašs	130	228	14,349	17,276	3,864	0,52		0,548	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1,08	1,704	5,856	0,16		2,264	
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
kopā:		535	26,08	25,07	50,98	1,800	0	7,036	
Launags									
Mannā biezputra ar rīsu pienu	80	104	1,926	1,206	21,122	0,08	0,08	0,018	1,
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:		186	2,79	1,69	38,99	0,080	3,080	4,038	
Diena kopā:		878	30,52	31,23	117,03	2,030	3,080	11,474	
trešdiena, 26.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	200	142	8,52	3,536	20,112	0,4		2,632	6,
Zemeņu mērce	10	4	0,06	0,03	0,912		0,5	0,12	
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Zāļu tēja	150								
kopā:		172	9,14	3,63	26,31	0,400	0,500	2,959	
Pusdienas									
Bořčs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	80	200	13,547	14,223	3,654	0,32		0,122	
Vārīti kartupeļi	150	108	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zaļumu eļļas mērce	8	45	0,114	4,899	0,254	0,032		0,085	
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		488	20,76	23,68	46,30	1,102	0,300	6,700	
Launags									
Ābolu zemeņu uzpūtenis	60	50	0,702	0,143	11,284		3,	0,284	1,
Rīsu dzēriens	150	92	0,15	2,1	18,				
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	

kopā:		228	2,05	2,44	49,28	0	3,000	2,084	
Diena kopā:		888	31,95	29,76	121,90	1,502	3,800	11,743	

ceturtdiena, 27.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4,8	4,2				
Plūmes	100	45	0,6	0,2	10,2			1,6	
Zāļu tēja	150								
kopā:		152	1,54	5,07	24,43	0	0	1,864	
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	230	428	16,087	12,869	61,432	0,92		2,847	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Mannā biezputra ar rīsu pienu	80	104	1,926	1,206	21,122	0,08	0,08	0,018	1,
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:		655	19,44	16,74	105,41	1,240	4,240	5,893	
Launags									
Zaļie zirņi konservēti	50	26	1,8	0,2	4,3				
Kartupeļu pankūka	100	163	2,62	8,131	19,388	0,4		2,751	
Zāļu tēja	150								
kopā:		189	4,42	8,33	23,69	0,400	0	2,751	
Diena kopā:		996	25,39	30,14	153,53	1,640	4,240	10,508	

piektdiena, 28.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra bez piena	150	122	6,93	2,952	16,154	0,15	0,3	2,688	1;6
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Zāļu tēja	150								
kopā:		162	7,50	3,00	25,07	0,150	0,300	2,820	
Pusdienas									
Veģetārā sojanka	200	103	2,12	5,75	10,636	0,8		2,961	9,
Sarkano lēcu sautējums	150	145	6,45	6,514	15,172	0,6		4,515	
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	
Ziedkāposti	30	7	0,75	0,09	0,69			0,87	
Zaļumu eļļas mērce	10	56	0,142	6,123	0,317	0,04		0,106	
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:		451	13,20	18,75	56,84	1,560	0	11,657	
Launags									
Pankūka	100	217	3,079	7,179	35,05	0,2	6,	0,029	1,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		288	3,68	7,49	51,35	0,200	6,000	3,329	
Diena kopā:		901	24,37	29,24	133,26	1,910	6,300	17,806	