

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas biezputra	120	136	6,23	2,507	23,352	0,12			2,775	7,
ļavārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Risu 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					
<b>kopā:</b>		<b>227</b>	<b>7,16</b>	<b>6,73</b>	<b>35,84</b>	<b>0,120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,995</b>	

<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	120	48	1,656	2,623	4,398	0,12			2,634	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Siers	30	102	7,44	8,04						7,
Vārti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,12			0,63	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,12	0,3		0,744	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
<b>kopā:</b>		<b>401</b>	<b>12,71</b>	<b>16,62</b>	<b>49,69</b>	<b>0,360</b>	<b>0,300</b>	<b>0</b>	<b>4,228</b>	

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52				0,2	
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252					3,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
<b>kopā:</b>		<b>118</b>	<b>4,11</b>	<b>6,71</b>	<b>9,36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,420</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>746</b>	<b>23,97</b>	<b>30,06</b>	<b>94,89</b>	<b>0,480</b>	<b>0,300</b>	<b>0</b>	<b>7,643</b>	

	otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Griķu pārslu putra	120	113	4,512	2,227	18,858	0,12	0,6		0,614	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Risu 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					
<b>kopā:</b>		<b>228</b>	<b>5,37</b>	<b>10,57</b>	<b>27,66</b>	<b>0,120</b>	<b>0,600</b>	<b>0</b>	<b>0,834</b>	

<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	120	50	3,425	2,596	3,299	0,48			1,298	4;9
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	
Kartupeļu biezputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,24			2,52	7,
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1,033	2,303	4,485	0,24			1,267	7,
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498				0,144	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
<b>kopā:</b>		<b>335</b>	<b>17,26</b>	<b>12,83</b>	<b>36,10</b>	<b>1,120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,477</b>	

<b>Launags</b>										
Piena zupa ar rīsiem	150	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5		0,136	7,
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84				1,2	
<b>kopā:</b>		<b>199</b>	<b>5,01</b>	<b>6,70</b>	<b>29,22</b>	<b>0,150</b>	<b>1,500</b>	<b>0</b>	<b>1,556</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>762</b>	<b>27,64</b>	<b>30,10</b>	<b>92,98</b>	<b>1,390</b>	<b>2,100</b>	<b>0</b>	<b>7,867</b>	

	trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Risu 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,
Banāni	60	53	0,72	0,12	12,				1,08	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
<b>kopā:</b>		<b>252</b>	<b>7,30</b>	<b>11,41</b>	<b>29,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,520</b>	

<b>Pusdienas</b>										
Plovs ar cūkgaļu	100	204	7,712	8,29	24,61	0,4			1,196	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36				0,1	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Putukrējums	20	69	0,45	6,3	2,627		1,8			7,
Ogu ķīselis	60	59	0,192	0,061	14,186		3,		0,596	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					

<b>kopā:</b>		<b>369</b>	<b>9,28</b>	<b>16,83</b>	<b>44,65</b>	<b>0,400</b>	<b>4,800</b>	<b>3,692</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Ievārījums	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				
<b>kopā:</b>		<b>156</b>	<b>11,34</b>	<b>5,70</b>	<b>14,81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,220</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>778</b>	<b>27,92</b>	<b>33,93</b>	<b>88,49</b>	<b>0,400</b>	<b>4,800</b>	<b>5,432</b>	

	ceturtā diena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Olu kultenis	50	74	5,268	5,085	1,228	0,05			0,013	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	30	16	1,08	0,12	2,58					
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					
<b>kopā:</b>		<b>167</b>	<b>7,17</b>	<b>9,42</b>	<b>12,39</b>	<b>0,050</b>	<b>0</b>	<b>0,233</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	120	48	1,733	2,111	5,447	0,12	0,396	1,826		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Maltas cūkgaļas mērce	50	78	4,3	6,337	0,982	0,05		0,166		
Vārīti griķi	80	88	1,98	0,422	19,166	0,08		0,845		
Baltie redīsi	20	3	0,22	0,02	0,42			0,32		
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44		
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
<b>kopā:</b>		<b>319</b>	<b>10,11</b>	<b>14,07</b>	<b>37,16</b>	<b>0,250</b>	<b>0,396</b>	<b>4,817</b>		
<b>Launags</b>										
Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2,		36,			3,		3,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Bumbieri	50	27	0,25	0,15	6,2			1,65		
<b>kopā:</b>		<b>283</b>	<b>8,65</b>	<b>4,15</b>	<b>51,20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,650</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>769</b>	<b>25,93</b>	<b>27,64</b>	<b>100,76</b>	<b>0,300</b>	<b>0,396</b>	<b>9,700</b>		

	piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Griķu pārslu putra	120	113	4,512	2,227	18,858	0,12	0,6	0,614		7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264					7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
<b>kopā:</b>		<b>235</b>	<b>5,37</b>	<b>11,39</b>	<b>27,71</b>	<b>0,120</b>	<b>0,600</b>	<b>0,834</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa	100	62	4,018	3,283	3,956	0,4		0,91		
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	70	116	7,868	8,134	2,845	0,07		0,208		
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671		
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
<b>kopā:</b>		<b>312</b>	<b>15,07</b>	<b>14,67</b>	<b>29,19</b>	<b>0,710</b>	<b>0,300</b>	<b>6,007</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiens ar krējumu	45	48	7,812	1,102	1,742					7,
Ievārījums	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,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
<b>kopā:</b>		<b>193</b>	<b>9,04</b>	<b>5,93</b>	<b>25,63</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,220</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>741</b>	<b>29,48</b>	<b>31,99</b>	<b>82,52</b>	<b>0,830</b>	<b>0,900</b>	<b>9,061</b>		