

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZGLUTĒNA

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6,765	3,908	19,424	0,45	0,6		7,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Risu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		283	12,16	11,08	35,31	0,450	0,600	0,132	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	134	8,066	9,868	3,297	0,08		0,743	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	27	0,858	1,689	1,865	0,06		1,127	7,
Risu 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:		461	19,40	19,76	50,93	0,410	0	4,332	

Launags									
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		160	5,49	9,79	12,62	0	0	3,300	
Diena kopā:		904	37,06	40,63	98,86	0,860	0,600	7,764	

otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6,765	3,908	19,424	0,45	0,6		7,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Risu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		211	7,36	8,08	28,56	0,450	0,600	0,132	

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11,45	13,92	5,579			0,078	
Vārīti kartupeļi	120	87	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,12	0,06	1,425	
Kakao krēms	30	88	1,518	7,3	4,114		3,	0,365	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Risu 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:		537	17,60	24,56	60,57	0,240	6,560	5,618	

Launags									
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
Risu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	150								
kopā:		125	4,25	6,69	11,02	0	0	0,464	
Diena kopā:		873	29,21	39,33	100,16	0,690	7,160	6,214	

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	126	5,7	2,646	20,648	0,6	3,	1,833	7,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Risu 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:		226	6,77	6,85	34,80	0,600	3,000	2,097	

Pusdienas									
Biešu zupa ar frikadelēm	150	139	7,136	9,431	6,317	0,15	0,15	1,436	3,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	212	8,684	9,155	23,655	0,6		2,089	
Rivēti baltie redīsi	30	4	0,33	0,03	0,63			0,48	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Krējums skābs	30	64	0,9	6,	1,32				7,
Risu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	

Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		482	18,37	25,79	42,95	0,750	0,150	4,419	
Launags									
Saldā biezpiena masa	80	115	8,733	5,802	6,354		4,		7,
Zemeņu un ābolu mērce	50	31	0,259	0,207	6,872		3,5	0,758	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		201	9,49	6,31	25,63	0	7,500	4,058	
Diena kopā:		910	34,63	38,96	103,38	1,350	10,650	10,574	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	115	8,429	8,136	1,965	0,08		0,021	3;7
Risu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Krēmsiers	25	51	1,8	4,45	0,825				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	150								
kopā:		214	11,29	12,70	13,18	0,080	0	0,385	
Pusdienas									
Ķirbju krēmzupa	150	98	1,782	6,569	7,789	0,6		3,025	7;9
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vāriti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,12		0,63	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0,818	0,728	1,506			0,64	
Risu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		415	12,37	18,36	49,41	0,720	0	4,427	
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				
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		377	8,74	10,09	63,29	0,080	0,400	1,800	
Diena kopā:		1006	32,39	41,15	125,89	0,880	0,400	6,612	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	150	119	4,277	3,355	18,135	0,15		0,236	7,
Risu 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	
kopā:		205	5,33	7,58	28,66	0,150	0	0,575	
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,
Cepta vistas gaļa	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035	
Kartupeļu biežputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,24		2,52	7,
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Risu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		391	20,59	16,77	37,12	1,040	0	5,822	
Launags									
Bezglutēna pankūka	100	223	1,295	7,352	37,99	0,1	0,5		3,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		294	1,90	7,66	54,29	0,100	0,500	3,300	
Diena kopā:		890	27,82	32,01	120,07	1,290	0,500	9,697	