



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena un olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		261	5.17	4.02	50.74	0.150	0	1.950	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Cūkgāļas gulašs bez miltiem	120	199	13.488	13.944	4.877	0.12		0.356	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Īdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		519	25.61	25.11	46.01	0.520	0.800	8.413	

Launags									
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	120	28	0.989	1.448	2.65	0.24		0.957	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Plūmes	100	48	0.6	0.2	10.2			1.6	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		137	2.78	1.78	25.40	0.240	0	2.887	
Diena kopā:		917	33.56	30.91	122.14	0.910	0.800	13.250	

otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		269	4.90	2.40	56.05	0.150	0.150	0.364	

Pusdienas									
Harčo ar cūkgāļu	200	152	5.501	7.575	15.481	0.84	0.6	1.449	
Kartupeļu maltās cūkgāļas sautējums	230	352	16.221	18.754	28.887	0.92		4.395	9.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Īdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		576	23.76	26.60	58.49	1.760	0.600	7.054	

Launags									
Rīsu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.2		0.21	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Sagriezts arbūzs vai melone	100	37	0.6	0.2	8.3			0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		241	2.05	1.62	53.81	0.200	5.000	1.403	
Diena kopā:		1086	30.71	30.62	168.34	2.110	5.750	8.821	

trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		261	5.17	4.02	50.74	0.150	0	1.950	

Pusdienas									
Maltas vistas gaļa mērce	80	127	9.043	7.637	5.444	0.08		0.432	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3	1.686	
Rīsu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.16		0.168	
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Īdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		431	14.44	11.53	66.74	0.420	5.300	5.013	

Launags									
Kartupeļu pankūka	100	225	2.88	14.144	21.312	0.2		3.024	

Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		373	5.27	14.47	53.86	0.200	0	5.154	
Diena kopā:		1065	24.88	30.03	171.34	0.770	5.300	12.117	

ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		238	4.31	2.82	47.59	0.150	0.300	3.018	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4,9
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	90	290	17.256	20.911	8.272	0.108		0.194	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		583	27.67	25.74	59.33	1.028	0	4.860	
Launags									
Zemeņu uzpūtenis	70	63	0.858	0.15	14.344		3.5	0.298	1.
Rīsu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		210	1.51	2.55	44.74	0	3.500	3.598	
Diena kopā:		1031	33.48	31.11	151.65	1.178	3.800	11.476	

piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75		1.974	
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		212	3.90	2.55	43.07	0.750	0.500	2.432	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	180	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9.
Pupiņu plācenītis	80	128	5.534	4.972	15.371	0.32		5.107	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		536	18.52	14.45	82.08	1.270	0.180	14.004	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	225	2.88	14.144	21.312	0.2		3.024	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		281	3.40	14.48	33.72	0.200	0	6.324	
Diena kopā:		1028	25.82	31.48	158.87	2.220	0.680	22.760	