

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, bez olām

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 2.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	200	250	5.17	5.18	45.72	0.2		2.16	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		327	6.66	5.36	62.69	0.200	0	2.690	

Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	178	7.22	9.495	15.6	0.25		4.134	9.
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārtīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	40	1.012	2.559	3.141	0.08	0.12	2.066	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		530	22.56	22.16	58.90	0.830	0.120	7.882	

Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	80	69	1.019	0.116	16.731		4.	0.008	1.
Rīsu dzēriens	120	73	0.12	1.68	14.4				
Persiki	100	43	0.824	0.103	9.167			1.957	
kopā:		185	1.96	1.90	40.30	0	4.000	1.965	
Diena kopā:		1042	31.18	29.42	161.88	1.030	4.120	12.537	

otrdienā, 3.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra bez piena	150	163	2.535	2.538	31.139	0.15	0.3	2.88	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:		236	3.83	2.68	47.59	0.150	0.300	3.210	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	142	6.777	8.012	10.845	0.15		0.943	
Kartupeļu maltās cukgaļas sautējums	150	246	10.322	15.232	16.743	0.15		2.724	9.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		502	19.01	27.54	43.19	0.350	0.300	5.428	

Launags									
Mannā biezputra bez piena	80	104	1.926	1.206	21.122	0.08	0.08	0.018	1.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		258	2.75	1.61	57.17	0.080	5.080	4.311	
Diena kopā:		996	25.58	31.83	147.94	0.580	5.680	12.949	

trešdienā, 4.jūnijs	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	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		264	5.29	4.06	51.10	0.150	0	2.050	

Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vārtīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0.28	0.07	1.662	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.743			0.716	11.
Plānā pankūka bez glutēna, piena	100	248	0.478	5.763	48.489	0.4	2.	0.56	
Zemeņu mērce	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		625	15.00	24.13	86.61	0.870	3.070	5.069	

Launags									
Rīsu zupa bez piena	150	66	0.715	0.794	13.876	0.15		0.136	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	

kopā:		124	1.89	0.88	26.42	0.150	0	0.466	
Diena kopā:		1013	22.17	29.08	164.12	1.170	3.070	7.585	

ceturtdiena, 5.jūnijs	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			0.33	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54				
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									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12		2.679	9.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Redīsi sarkanie	10	1	0.11	0.01	0.21			0.16	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		478	21.92	23.21	44.00	0.879	0.275	6.294	

Launags									
Plānā pankūka bez glutēna, piena	100	248	0.478	5.763	48.489	0.4	2.	0.56	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		277	0.70	5.82	56.30	0.400	2.000	0.560	
Diena kopā:		1025	27.52	31.43	156.34	1.429	2.425	7.218	

piektdiena, 6.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	200	196	3.532	3.192	39.204	1.		2.632	
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:		261	4.79	3.35	52.87	1.000	0.500	3.090	

Pusdienas									
Veģetārā sojanka	150	77	1.59	4.313	7.977	0.6		2.221	9.
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	200	341	10.793	18.716	32.04	2.03		4.547	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		532	15.04	27.03	56.53	2.710	0.160	8.080	

Launags									
Mannā biezputra bez piena	120	157	2.889	1.809	31.683	0.12	0.12	0.027	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Plūmes	100	48	0.6	0.2	10.2			1.6	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		220	3.61	2.06	45.79	0.120	0.120	1.627	
Diena kopā:		1012	23.43	32.44	155.18	3.830	0.780	12.797	