

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skāidrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3			0,315	
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:		229	2,95	2,06	49,23	0,300	0	0,645		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2			2,745	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	251	15,124	18,502	6,182	0,15			1,393	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12			1,267	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,		2,889	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
Udens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622				0,18	
kopā:		628	27,97	31,00	58,46	0,570	1,000	8,804		
Launags										
Makaronu zupa bez piena	200	84	1,895	1,12	16,485	0,2			0,51	1,
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
kopā:		143	3,07	1,21	29,03	0,200	0	0,840		
Diena kopā:		999	33,98	34,27	136,72	1,070	1,000	10,289		
	otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skāidrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Cetru graudu pārslu putra bez piena	150	164	3,015	2,682	31,139	0,15	0,3		2,688	1,
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		224	4,21	2,81	43,69	0,150	0,300	3,018		
Pusdienas										
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15			1,311	
Pupiņu plācenītis	100	160	6,918	6,215	19,214	0,4			6,384	
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12			0,554	
Biešu - burkānu salāti	60	49	0,81	3,078	4,452	0,12	0,06		1,698	
Udens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412					
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
kopā:		540	19,33	19,05	72,07	0,790	0,060	10,277		
Launags										
Kartupeļu plācenītis	100	198	3,935	9,561	23,444	0,182			2,121	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4				3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		254	4,46	9,90	35,85	0,182	0	5,421		
Diena kopā:		1018	27,99	31,76	151,61	1,122	0,360	18,716		
	trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skāidrvielas	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										
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3		2,44	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	237	14,172	16,844	7,161	0,36			0,853	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12			2,671	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96				0,72	
Ziedkāposti	20	4	0,5	0,06	0,46				0,58	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36				0,1	
Udens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412					
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
kopā:		476	21,21	21,39	47,99	1,080	0,300	7,694		
Launags										
Rauga pankūka	80	199	4,337	6,167	30,871		0,4		0,041	1,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4				3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		268	4,96	6,52	47,18	0	0,400	3,341		
Diena kopā:		1006	31,34	31,93	145,90	1,230	0,700	12,985		

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kartupeļu plācenītis	150	297	5,903	14,341	35,166	0,273		3,181	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		380	7,68	14,54	52,41	0,273	0	3,821	

Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	260	302	10,761	11,191	39,172	0,91		9,97	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	21	0,745	1,483	1,522	0,002	0,075	0,726	
Rīsu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		498	12,65	13,72	79,88	1,052	5,075	11,836	

Launags									
Ābolu zemeņu uzpūtenis	60	50	0,702	0,143	11,284		3,	0,284	1,
Rīsu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		199	2,00	1,74	43,28	0	3,000	2,084	
Diena kopā:		1077	22,34	30,00	175,57	1,325	8,075	17,741	

piektdiena, 10.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	
Ievārijums	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:		220	3,94	2,53	45,85	0,750	0	2,304	

Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Plovs ar cūkgāļu	200	403	15,329	16,571	48,131	0,8		2,372	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Udens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		559	22,79	21,14	68,42	1,600	0	5,886	

Launags									
Rauga pankūka	80	199	4,337	6,167	30,871		0,4	0,041	1,
Rīsu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0,704	1,443	19,418			1,008	
Sagriezts arbūzs vai melone	100	37	0,6	0,2	8,3			0,2	
kopā:		331	5,64	7,81	58,59	0	0,400	1,249	
Diena kopā:		1110	32,37	31,48	172,86	2,350	0,400	9,439	