

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 17.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,
Ievārījums	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				
kopā:		175	5,20	6,28	25,14	0,120	0,120	1,461	

Pusdienas									
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,
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4,131	5,732	1,321	0,2		0,432	
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	26	0,826	1,689	1,728	0,06		1,127	7,
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		337	12,05	11,33	46,11	0,860	0	3,775	

Launags									
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		227	6,90	13,82	17,95	0	0	0,740	
Diena kopā:		739	24,14	31,42	89,19	0,980	0,120	5,976	

otrdiena, 18.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Risu pārslu putra	120	109	3,994	1,795	19,297	0,12	0,6	0,269	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Risu 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				
kopā:		208	4,93	6,85	31,83	0,120	0,600	0,489	

Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	100	72	3,867	2,889	7,471	0,1		2,718	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	50	125	8,467	8,889	2,284	0,2		0,076	
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		379	16,61	17,14	37,61	0,400	0	7,190	

Launags									
Saldā biezpiena masa	60	86	6,55	4,351	4,765		3,		7,
Zemeņu mērce	50	26	0,4	0,2	5,245		2,5	0,8	
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		146	7,27	4,76	17,46	0	5,500	2,780	
Diena kopā:		733	28,80	28,75	86,89	0,520	6,100	10,459	

trešdiena, 19.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	50	74	5,268	5,085	1,228	0,05		0,013	3;7
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		156	7,62	8,78	10,61	0,050	0	0,333	

Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	100	67	1,054	4,932	4,572	0,4		1,451	7;9
Siers	15	51	3,72	4,02					7,
Vārīti bezglutēna makaroni	80	116	1,204	1,964	23,24	0,08		0,42	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0,818	0,728	1,506	0,24		0,64	

Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		290	7,62	11,74	37,87	0,720	0	2,731	
Launags									
Bezglutēna cepums	40	209	1,12	11,2	24,8				6,
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		314	6,22	14,38	38,99	0	0	1,980	
Diena kopā:		761	21,46	34,90	87,47	0,770	0	5,044	

ceturtdiena, 20.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	120	95	3,422	2,684	14,508	0,156		0,189	7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
kopā:		157	4,22	5,22	23,00	0,156	0	0,409	
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	120	183	8,419	9,776	14,876	0,48		2,189	
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,12	0,06	1,425	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281		2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		451	11,89	20,03	54,41	0,600	6,060	4,784	
Launags									
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		145	4,65	9,22	9,90	0,020	0,020	0,427	
Diena kopā:		752	20,76	34,47	87,31	0,776	6,080	5,620	

piektdiena, 21.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	100	113	5,192	2,089	19,46	0,1		2,312	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
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				
kopā:		212	6,12	7,14	31,99	0,100	0	2,532	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	100	99	4,851	6,149	5,904	0,125		1,272	3,
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	
Vārīti griķi	80	88	1,98	0,422	19,166	0,08		0,845	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		335	16,65	16,48	29,09	0,365	0	4,095	
Launags									
Bezglutēna pankūka	50	111	0,647	3,676	18,995	0,05	0,25		3,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Sagriezta melone	60	33	0,54	0,06	7,44			0,42	
kopā:		230	6,09	6,75	37,09	0,050	0,250	0,420	
Diena kopā:		777	28,86	30,36	98,16	0,515	0,250	7,047	