

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 27.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas biezputra	120	136	6,23	2,507	23,352	0,12			2,775	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rīsu 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:		227	7,16	6,73	35,84	0,120	0	2,995		

Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	120	36	1,654	1,372	4,162	0,48			2,136	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Siers	30	102	7,44	8,04						7,
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,12			0,63	
Jauno kāpostu un sarkano redisu salāti ar eļļas mērci	60	32	0,826	2,122	2,468				1,651	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
kopā:		396	12,68	15,58	50,18	0,600	0	4,637		

Launags										
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52				0,2	
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252					3,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		118	4,11	6,71	9,36	0	0	0,420		
Diena kopā:		741	23,94	29,02	95,37	0,720	0	8,052		

	otrdienā, 28.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Griķu pārslu putra	120	113	4,512	2,227	18,858	0,12	0,6		0,614	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Rīsu 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:		228	5,37	10,57	27,66	0,120	0,600	0,834		

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,
Cepta vistas gaļa	40	89	8,58	5,711	0,347	0,16			0,028	
Kartupeļu biezputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,24			2,52	7,
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1,033	2,303	4,485	0,24			1,267	7,
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498				0,144	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
kopā:		335	17,26	12,83	36,10	1,120	0	5,477		

Launags										
Piena zupa ar risiem	150	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5		0,136	7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44				1,98	
kopā:		199	5,13	6,52	29,82	0,150	1,500	2,336		
Diena kopā:		762	27,76	29,92	93,58	1,390	2,100	8,647		

	trešdienā, 29.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308					7,
Siers	20	68	4,96	5,36						7,
Banāni	60	53	0,72	0,12	12,				1,08	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		252	7,30	11,41	29,03	0	0	1,520		

Pusdienas										
Plov ar cūkgaļu	100	204	7,712	8,29	24,61	0,4			1,196	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36				0,1	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Putukrējums	20	69	0,45	6,3	2,627			1,8		7,

Ogu ķiselis	60	59	0,192	0,061	14,186		3,	0,596	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		369	9,28	16,83	44,65	0,400	4,800	3,692	

Launags

Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				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,
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		156	11,34	5,70	14,81	0	0	0,220	
Diena kopā:		778	27,92	33,93	88,49	0,400	4,800	5,432	

	ceturtdiena, 30.jūlijs	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
Zaļie zirņi konservēti	30	16	1,08	0,12	2,58					
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		167	7,17	9,42	12,39	0,050	0	0,233		

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	120	48	1,733	2,111	5,447	0,12	0,396	1,826		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Maltas cūkgaļas mērce	50	78	4,3	6,337	0,982	0,05		0,166		
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226		
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4		
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44		
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
kopā:		309	10,43	13,81	34,30	0,270	0,396	6,278		

Launags

Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2,		36,			3,	3,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Ābols vai bumbieris	50	27	0,25	0,15	6,2			1,65		
kopā:		283	8,65	4,15	51,20	0	0	4,650		
Diena kopā:		759	26,25	27,38	97,90	0,320	0,396	11,161		

	piektdiena, 31.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Griķu pārslu putra	120	113	4,512	2,227	18,858	0,12	0,6	0,614	7,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264					7,
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		235	5,37	11,39	27,71	0,120	0,600	0,834		

Pusdienas

Vistas gaļas zupa	100	62	4,018	3,283	3,956	0,4		0,91		
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	70	116	7,868	8,134	2,845	0,07		0,208		
Vārīti griķi	80	88	1,98	0,422	19,166	0,08		0,845		
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,12	0,3	0,744		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
kopā:		294	14,78	13,77	28,21	0,670	0,300	2,851		

Launags

Biezpiens ar krējumu	45	48	7,812	1,102	1,742				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,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		195	9,24	5,63	26,63	0	0	3,520		
Diena kopā:		724	29,39	30,79	82,55	0,790	0,900	7,205		