

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 3.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	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		185	4,91	4,37	31,69	0,120	0,600	0,489	

Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	120	107	6,14	7,517	3,748	0,12		1,049	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	100	170	6,502	7,582	18,807	0,16		1,098	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		316	13,50	17,71	25,53	0,380	0,250	3,791	

Launags									
Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2,		36,			3,	3,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
kopā:		289	8,70	4,18	52,44	0	0	4,980	
Diena kopā:		790	27,11	26,26	109,66	0,500	0,850	9,260	

otrdienā, 4.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
Banāni	70	62	0,84	0,14	14,			1,26	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		184	4,01	3,88	31,78	0	0	1,850	

Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	120	85	3,525	4,654	7,274	0,274		2,89	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	40	100	6,774	7,111	1,827	0,16		0,061	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Biešu salāti	70	59	0,998	3,566	5,656	0,14	0,07	1,662	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		427	15,22	17,06	52,19	0,694	0,070	6,100	

Launags									
Biezpiena plācenītis bez glutēna	60	122	9,9	3,841	11,818		1,8		3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Āboli	70	38	0,21	0,42	7,98			1,4	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		180	10,39	6,29	20,07	0	1,800	1,400	
Diena kopā:		791	29,61	27,23	104,04	0,694	1,870	9,350	

trešdienā, 5.augusts	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	5	7	0,05	0,005	1,95				
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:		220	7,11	6,73	33,89	0,120	0	2,995	

Pusdienas									
Zivju zupa	100	42	2,854	2,164	2,75	0,4		1,082	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	150	172	10,381	9,451	11,086	0,15		3,061	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0,568	1,678	2,034	0,04	0,4	1,156	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		252	13,99	14,31	16,50	0,590	0,400	5,443	

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:		755	29,75	25,18	101,59	0,710	0,400	13,088	

ceturtdiena, 6.augusts	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 galešes	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									
Maltās gaļas zupa	120	90	3,9	5,132	6,948	0,24		1,553	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa karija mērcē	70	79	6,99	4,371	2,598	0,21		0,246	6,
Vārīti risi	80	91	1,795	0,158	20,513	0,08		0,37	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Īdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		323	13,80	14,80	32,73	0,530	0	3,349	

Launags									
Banānu pankūka bez glutēna	80	181	1,896	7,016	31,296		4,	0,744	7,
Īvārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		243	2,41	7,25	46,54	0	4,000	2,724	
Diena kopā:		793	21,58	32,61	106,93	0,650	4,600	6,907	

piektdiena, 7.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis									
Omlete	50	64	4,874	4,276	1,164	0,2		0,013	3;7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Risu galešes	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:		144	5,82	8,53	10,11	0,200	0	0,333	

Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	150	180	6,385	6,466	23,754	0,57		5,935	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199			0,468	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Risu galešes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Īdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		443	10,03	18,47	57,91	0,570	8,000	7,903	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Īvārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Risu galešes	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:		156	11,34	5,70	14,81	0	0	0,220	
Diena kopā:		743	27,19	32,70	82,82	0,770	8,000	8,456	