

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 10.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	148	7,575	4,14	20,138	0,15		1,62	1,6
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		202	8,48	4,25	32,40	0,150	0	1,840	

Pusdienas									
Biešu zupa	150	47	1,074	1,62	6,801	0,6	0,45	1,63	
Pasta ar cūkgaļu	220	419	20,068	15,219	49,498	0,44		0,256	1,
Sarkano kāpostu salāti	70	28	1,018	1,539	2,613	0,28		1,863	
Udens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		536	23,02	18,45	67,89	1,320	0,450	4,149	

Launags									
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7,2	6,3				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		224	2,08	7,66	35,43	0	0	3,740	
Diena kopā:		962	33,57	30,36	135,72	1,470	0,450	9,729	

otrdiena, 11.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	107	6,39	2,652	15,084	0,3		1,974	6,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		161	7,29	2,76	27,35	0,300	0	2,194	

Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	150	121	4,553	7,872	7,005	0,6	0,3	1,219	
Cepta vistas gaļa	110	245	23,594	15,706	0,954	0,44		0,076	
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	70	17	0,577	0,845	1,546	0,14		0,558	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		561	32,25	24,77	48,87	1,300	0,300	2,627	

Launags									
Ābolu zemeņu uzpūtenis	70	58	0,819	0,167	13,164		3,5	0,332	1,
Risu dzēriens	150	92	0,15	2,1	18,				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		205	1,47	2,57	43,56	0	3,500	3,632	
Diena kopā:		927	41,01	30,09	119,79	1,600	3,800	8,453	

trešdiena, 12.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Makaronu zupa bez piena	200	84	1,895	1,12	16,485	0,2		0,51	1,
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		123	2,68	1,18	24,85	0,200	0	0,730	

Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Zivju kotlete	120	283	21,178	14,948	16,327	0,011		0,949	4,
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	34	0,885	2,239	2,644	0,07		1,808	
Udens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		519	27,77	21,58	52,51	0,351	0	8,208	

Launags									
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7,2	6,3				
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		257	2,78	7,56	43,03	0	0	2,240	
Diena kopā:		899	33,22	30,31	120,38	0,551	0	11,178	

ceturtdiena, 13.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Četrus graudu pārslu putru bez piena	200	163	9,24	3,936	21,539	0,2	0,4	3,584	1,6
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		217	10,14	4,04	33,81	0,200	0,400	3,804	

Pusdienas

Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	116	5,357	4,378	13,912	0,8		3,272	9,
Pupiņas dārzeņu mērcē	100	111	5,348	4,47	12,469	0,1		4,998	9,
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Citronu eļļas mērce	10	74	0,01	8,008	0,647	0,1	0,6	0,003	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		536	15,82	17,42	77,94	1,120	0,600	11,367	

Launags

Pankūka	130	282	4,003	9,333	45,565	0,26	7,8	0,038	1,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Plūmes	100	45	0,6	0,2	10,2			1,6	
kopā:		356	4,82	9,59	63,57	0,260	7,800	1,638	
Diena kopā:		1110	30,78	31,05	175,31	1,580	8,800	16,809	

piektdiena, 14.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Mannā biezputra ar rīsu pienu	150	196	3,611	2,261	39,603	0,15	0,15	0,034	1,
Zemeņu mērce	10	5	0,08	0,04	1,049		0,5	0,16	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		241	4,49	2,40	49,02	0,150	0,650	0,414	

Pusdienas

Cūkgaļas stroganovs bez piena	80	181	9,487	13,709	5,086	0,24		0,568	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	50	52	0,552	0,64	10,928	0,1		0,105	
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		481	15,32	18,43	62,67	0,660	4,000	5,800	

Launags

Cepti kartupeļi	250	328	6,5	11,575	48,1	0,25		6,825	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2	
kopā:		334	6,76	11,69	48,83	0,250	0	7,025	
Diena kopā:		1055	26,58	32,52	160,51	1,060	4,650	13,239	