

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 17.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	200	142	8,52	3,536	20,112	0,4		2,632	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:		196	9,42	3,64	32,38	0,400	0	2,852	

Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Maltās gaļas tomātu mērce	130	190	10,741	14,903	3,434	0,52		1,124	
Vārīti risi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Redīsu un burkānu salāti	70	43	0,756	3,584	1,848	0,28		1,4	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		513	20,11	22,11	57,52	1,520	0	5,321	

Launags									
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7,2	6,3				
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		174	1,88	7,42	23,81	0	0	0,740	
Diena kopā:		884	31,41	33,17	113,70	1,920	0	8,913	

otrdiena, 18.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									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9,
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	100	250	16,934	17,778	4,567	0,4		0,152	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		505	26,79	22,50	46,14	0,670	0	9,069	

Launags									
Mannā biezputra ar rīsu pienu	150	196	3,611	2,261	39,603	0,15	0,15	0,034	1,
Zemeņu mērce	30	16	0,24	0,12	3,147		1,5	0,48	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		267	4,37	2,72	55,16	0,150	1,650	3,814	
Diena kopā:		975	39,64	29,47	133,70	0,970	1,650	14,723	

trešdiena, 19.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra 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				
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		220	10,26	4,08	34,17	0,200	0,400	3,904	

Pusdienas									
Dārzeņu biezzupa bez saldkrējuma	150	73	1,567	3,941	7,62	0,15		3,062	9,
Vegāniskais siers Gouda	50	149		12,	10,5				
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	80	20	1,09	0,97	2,008	0,32		0,854	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		504	11,10	19,62	69,85	1,070	0	3,916	

Launags									
Pankūka	120	261	3,695	8,615	42,06	0,24	7,2	0,035	1,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				

kopā:		344	4,42	8,97	62,27	0,240	7,200	3,335	
Diena kopā:		1068	25,78	32,67	166,28	1,510	7,600	11,155	

ceturtdiena, 20.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,
Rīsu 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									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	250	380	17,54	20,366	30,992	1,		4,56	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	50	52	0,552	0,64	10,928	0,1		0,105	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		620	20,34	25,24	76,28	1,260	4,080	7,759	

Launags									
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7,2	6,3				
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		174	1,88	7,42	23,81	0	0	0,740	
Diena kopā:		917	24,90	33,84	124,93	1,460	4,080	9,229	

piektdiena, 21.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra bez piena	150	122	6,93	2,952	16,154	0,15	0,3	2,688	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:		176	7,83	3,06	28,42	0,150	0,300	2,908	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	156	4,957	11,093	9,156	0,172		2,491	9,
Cepta vistas gaļa	100	223	21,449	14,278	0,867	0,4		0,07	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		570	30,89	26,27	50,31	0,692	0	5,998	
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,
Rīsu dzēriens	150	92	0,15	2,1	18,				
Plūmes	100	45	0,6	0,2	10,2			1,6	
kopā:		197	1,64	2,40	42,84	0	3,500	1,607	
Diena kopā:		943	40,36	31,73	121,57	0,842	3,800	10,513	