

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 27.jūlijs	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					
Rīsu 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										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	45	2,067	1,715	5,203	0,6			2,67	9,
Vegāniskais siers Gouda	70	209		16,8	14,7					
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10,074	3,192	59,378	0,72				1,
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	80	43	1,101	2,83	3,291				2,202	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Īdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		650	14,07	24,64	91,17	1,320	0	5,092		

Launags										
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78				0,3	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		138	2,18	0,82	28,91	0	0	2,740		
Diena kopā:		991	24,73	29,71	152,48	1,470	0	9,672		

	otrdiena, 28.jūlijs	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,	
Kaņēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328		
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		254	4,53	2,37	52,44	0,150	2,650	1,582		

Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9	
Cepta vistas gaļa	110	245	23,594	15,706	0,954	0,44		0,076		
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671		
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1,47	3,098	9,23	0,2	1,	2,45		
Īdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
kopā:		510	32,75	22,25	42,12	1,360	1,000	7,220		

Launags										
Rīsu zupa bez piena	200	87	0,954	1,058	18,501	0,2		0,182		
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
Vegāniskais siers Gouda	15	45		3,6	3,15					
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
kopā:		226	2,23	5,02	42,41	0,200	0	3,702		
Diena kopā:		991	39,51	29,64	136,97	1,710	3,650	12,504		

	trešdiena, 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		
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7,2	6,3					
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		257	2,78	7,56	43,03	0	0	2,240		

Pusdienas										
Plovs ar cukgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989		
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8		
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15		
Mannā biezputra ar rīsu pienu	60	78	1,444	0,904	15,841	0,06	0,06	0,014	1,	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794		
Īdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		686	21,71	21,92	99,46	1,060	4,060	5,747		

Launags										
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		
Diena kopā:		1065	27,17	30,65	167,33	1,260	4,060	8,717		

ceturtdiena, 30.jūlijs	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,
Zemeņu mērce	10	5	0,064	0,032	1,066		0,5	0,128	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		152	7,25	2,78	24,52	0,300	0,500	2,322	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Maltas cūkgaļas mērce	180	280	15,48	22,814	3,536	0,18		0,598	
Vārīti kartupeļi	140	104	2,968	0,148	21,963	0,14		3,116	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		504	22,25	25,87	44,09	0,470	0,495	8,316	
Launags									
Zemeņu uzpūtenis	70	63	0,858	0,15	14,344		3,5	0,298	1,
Risu dzēriens	150	92	0,15	2,1	18,				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		210	1,51	2,55	44,74	0	3,500	3,598	
Diena kopā:		866	31,01	31,20	113,35	0,770	4,495	14,236	

piektdiena, 31.jūlijs	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				
Risu 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									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	100	166	11,24	11,62	4,064	0,1		0,296	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0,994	2,237	2,041	0,14	0,35	0,868	
Risu 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:		463	22,09	19,49	49,77	0,960	0,350	4,197	
Launags									
Pankūka	100	217	3,079	7,179	35,05	0,2	6,	0,029	1,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		287	3,70	7,53	51,36	0,200	6,000	3,329	
Diena kopā:		927	33,62	30,08	129,55	1,310	6,650	10,434	