



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Neparedzēta apstākļu dēļ ēdienkarte var atšķirties										
	pirmdiena, 9.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu 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				
Rīsu galetes		15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Sviests		3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Zāļu tēja		120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:			205	5,30	4,40	35,87	0,120	0,600	0,599	

kopa:			283	2,96	4,46	33,97	3,726	3,996	3,996	
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	120	71	4,326	4,54	3,17	0,12		1,647		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cūkgala saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7,9	
Vārīti griķi	70	77	1,732	0,37	16,771	0,07		0,739		
Burkānu salāti ar sezama sēklīnām	50	58	1,151	4,757	3,247	0,15	0,75	1,972	11,	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
kopā:		412	16,35	20,53	39,99	0,480	0,750	5,142		

kopā:			412	15,25	25,55	55,55	57,55	57,55	57,55	
Launags										
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Siers	10	34	2,48	2,68					7,	
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		163	3,88	7,29	19,61	0	0	1,530		
Diena kopā:		779	25,52	32,21	95,46	0,600	1,350	7,271		

	otrdiena, 10.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Griķu putra	100	113	4,078	1,845	20,082	0,2	0,2	0,73	7,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		249	5,44	10,26	33,43	0,200	0,200	1,160		

kopa:			249	9,44	16,26	39,48	0,266	0,266	0,762	
Pusdienas										
Skābenju zupa bez putrainiem	100	89	5,117	6,264	3,123	0,1		0,874		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	100	179	6,502	8,582	18,807	0,16		1,098		
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402		
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174		
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
kopā:			386	13,59	19,80	37,46	0,310	0,150	3,878	

kopā:										
Launags										
Biezpiena plācenītis bez glutēna	60	122	9,9	3,841	11,818		1,8			3,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Zemenes tīrītas	60	19	0,48	0,24	3,3				0,96	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		156	10,50	4,12	19,02	0	1,800	0,960		
Diena kopā:		791	29,53	34,18	89,91	0,510	2,150	5,998		

	trešdiena, 11.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		194	5,59	6,31	29,32	0,120	0,120	1,571		

Pusdienas										
Borščs	120	61	1,958	3,33	5,818	0,48	0,24	1,952		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cūkgalas strogonovs	60	87	6,559	6,213	1,293	0,06		0,139		
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226		
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72		
Ziedkāposti	15	3	0,375	0,045	0,345			0,435		
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02	0,1	0,016	7,	

Ūdens ar ogām	120	2	0,048	0,024	0,33				
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		323	13,45	11,75	39,17	0,660	0,340	5,918	
Launags									
Kartupeļu pankūka	60	135	1,728	8,486	12,787	0,12		1,814	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		209	2,56	12,70	20,77	0,120	0	3,794	
Diena kopā:		726	21,61	30,75	89,26	0,900	0,460	11,283	

ceturtdiena, 12.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	120	72	3,218	1,727	11,038	0,12	1,2	0,109	7,
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		168	4,42	5,94	23,80	0,120	1,200	0,439	

Pusdienas									
Kartupeļu plācenītis ar zirņu miltiem	100	198	3,935	9,561	23,444	0,182		2,121	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439	0,03	0,18	0,562	
Putukrējums	20	69	0,44	6,16	3,02		2,4		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		458	6,16	24,37	52,55	0,212	7,580	3,676	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		157	11,83	4,93	15,56	0	0	0,530	
Diena kopā:		784	22,41	35,24	91,91	0,332	8,780	4,645	

piektdiena, 13.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		194	5,59	6,31	29,32	0,120	0,120	1,571	

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,
Plovs ar cukgaļu	120	242	9,197	9,943	28,879	0,48		1,423	
Burkāni	15	4	0,15	0,03	0,72			0,54	
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174	
kopā:		413	14,88	17,91	47,24	0,980	0,020	3,997	

Launags									
Makaronu piena zupa	100	80	2,852	2,236	12,09	0,13	0,1	0,158	7,
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Banāni	60	26	0,494	0,062	5,5			1,174	
kopā:		164	4,52	2,39	30,13	0,130	0,100	1,662	
Diena kopā:		771	24,99	26,60	106,68	1,230	0,240	7,230	