



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, bez olām

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 9.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		229	2,95	2,06	49,23	0,300	0	0,645	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	70	117	7,058	8,634	2,885	0,07		0,65	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Burkānu salāti ar sezama sēklīņām	60	70	1,381	5,708	3,896	0,18	0,9	2,366	11,
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		471	18,06	20,76	52,66	0,520	0,900	6,852	

Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0,15		4,095	
Aboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		246	4,22	7,01	40,27	0,150	0	6,095	
Diena kopā:		946	25,23	29,82	142,15	0,970	0,900	13,592	

otrdiena, 10.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra bez piena	150	164	3,015	2,682	31,139	0,15	0,3	2,688	1,
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		226	4,33	2,85	44,05	0,150	0,300	3,118	

Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311	
Maltas cūkgāļas mērce	90	140	7,743	11,407	1,73	0,09		0,299	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		505	19,63	25,74	48,04	0,400	0,180	4,303	

Launags									
Plānā pankūka bez glutēna, piena	100	248	0,478	5,763	48,489	0,4	2,	0,56	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zemenes tīrītas	100	32	0,8	0,4	5,5			1,6	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		296	1,40	6,21	57,90	0,400	2,000	2,160	
Diena kopā:		1027	25,36	34,80	149,98	0,950	2,480	9,581	

trešdiena, 11.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra bez piena	150	163	2,535	2,538	31,139	0,15	0,3	2,88	1,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		236	3,83	2,68	47,59	0,150	0,300	3,210	

Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Cūkgāļas strogonovs	80	116	8,746	8,284	1,724	0,08		0,185	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Ziedkāposti	20	4	0,5	0,06	0,46			0,58	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zajumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		387	15,82	16,19	42,89	0,875	0,575	7,058	

Launags									
Kartupeļu pankūka	100	225	2,88	14,144	21,312	0,2		3,024	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		281	3,40	14,48	33,72	0,200	0	6,324	
Diena kopā:		904	23,05	33,35	124,19	1,225	0,875	16,592	

ceturtdiena, 12.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu zupa bez piena	150	66	0,715	0,794	13,876	0,15		0,136	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		124	1,89	0,88	26,42	0,150	0	0,466	
Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	200	341	10,793	18,716	32,04	2,03		4,547	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Mannā biezputra bez piena	80	104	1,926	1,206	21,122	0,08	0,08	0,018	1,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		650	14,70	29,03	81,12	2,320	6,130	8,009	
Launags									
Dārzeņu sakņu sautējums	200	124	5,112	2,546	19,644	0,2		7,199	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		184	6,30	2,67	32,19	0,200	0	7,529	
Diena kopā:		958	22,89	32,58	139,72	2,670	6,130	16,004	
piektdiena, 13.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,75		1,974	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		220	3,94	2,53	45,85	0,750	0	2,304	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Plovs ar cukgaju	200	403	15,329	16,571	48,131	0,8		2,372	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Citronu eļļas mērce	10	74	0,01	8,008	0,647	0,1	0,6	0,003	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		611	21,33	28,07	67,75	1,500	0,600	5,566	
Launags									
Rīsu zupa bez piena	150	66	0,715	0,794	13,876	0,15		0,136	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Persiki	100	43	0,824	0,103	9,167			1,957	
kopā:		167	2,71	0,99	35,58	0,150	0	2,423	
Diena kopā:		999	27,98	31,59	149,18	2,400	0,600	10,293	