



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 16.jūnijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Makaronu piena zupa	120	95	3,422	2,684	14,508	0,156	0,12	0,189	7,	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
kopā:		191	4,62	6,90	27,27	0,156	0,120	0,519		
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zāļiem zirnīšiem	120	82	2,723	5,071	6,287	0,36	1,2	1,595	3;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Malas cūkgaļas mērce	50	78	4,302	6,337	0,961	0,05		0,166		
Vāriti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056		
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
kopā:		376	11,66	14,59	48,82	0,710	1,200	4,491		
Launags										
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		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,	
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		207	9,29	6,32	27,82	0	2,500	1,530		
Diena kopā:		775	25,58	27,81	103,91	0,866	3,820	6,540		

otrdiena, 17.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	3	22	0,018	2,475	0,132				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		179	5,58	4,66	29,23	0,120	0,120	1,571		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	120	125	3,966	8,868	7,289	0,138		1,978	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	60	98	6,375	7,12	1,755	0,24		0,342	7,	
Vāriti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	25	0,915	1,923	1,644	0,06	0,3	0,621		
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
kopā:		432	14,84	19,24	49,20	0,538	0,300	3,733		
Launags										
Vārta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0,414	3,121	0,473	0,015	0,015	0,005	7,	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,	
Siers	10	34	2,48	2,68					7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		184	7,18	10,85	13,40	0,015	0,015	0,335		
Diena kopā:		796	27,60	34,74	91,83	0,673	0,435	5,639		

trešdiena, 18.jūnijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		223	5,51	6,09	36,48	0,120	0,600	0,799		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	100	46	1,363	2,16	5,061	0,1		1,924	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Zivju kotlete	40	94	7,059	4,983	5,442	0,046		0,316	4,	
Vāriti bezglutēna makaroni	100	145	1,505	2,455	29,05	0,1		0,525		
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9		
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125		
Redīsi sarkanie	10	1	0,11	0,01	0,21			0,16		

Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0,414	3,121	0,473	0,015	0,015	0,005	7,
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:		398	12,17	13,95	54,93	0,261	0,015	4,459	

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				
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		170	10,32	4,06	23,16	0	1,800	1,980	
Diena kopā:		791	28,00	24,10	114,58	0,381	2,415	7,238	

ceturtdiena, 19.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	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		179	5,58	4,66	29,23	0,120	0,120	1,571	

Pusdienas

Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5,396	9,358	16,02	1,015		2,274	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Ziedkāposti	10	2	0,25	0,03	0,23			0,29	
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02	0,1	0,016	7,
Putukrējums	20	69	0,44	6,16	3,02		2,4		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,	1,28	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		364	8,46	20,87	34,55	1,035	7,500	4,885	

Launags

Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	15	51	3,72	4,02					7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		184	5,32	8,67	20,13	0	0	1,730	
Diena kopā:		727	19,35	34,19	83,91	1,155	7,620	8,186	

piektdiena, 20.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Griķu putra	120	135	4,894	2,214	24,099	0,24	0,24	0,876	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Ievārījums	15	21	0,15	0,015	5,85				
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		253	6,26	6,48	42,71	0,240	0,240	1,206	

Pusdienas

Aukstā biešu zupa	120	51	2,668	1,557	6,471	0,132	0,6	0,842	10;3;7
Cūkgajas kotlete bez miltiem	40	128	7,635	9,263	3,623	0,048		0,013	
Kartupeļu biežputra	80	68	2,166	0,762	12,65	0,08		1,68	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	70	36	0,551	2,938	1,684	0,035	0,21	0,535	
Ūdens ar ogām	120	2	0,048	0,024	0,33				
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		343	14,24	14,63	37,30	0,295	0,810	3,400	

Launags

Plānā pankūka bez glutēna, piena	60	149	0,287	3,458	29,093	0,24	1,2	0,336	
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:		183	0,88	3,74	36,30	0,240	1,200	1,296	
Diena kopā:		779	21,38	24,85	116,31	0,775	2,250	5,902	