



[Signature]

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, bez olām

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 16.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	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
kopā:		214	2,83	2,01	45,32	0,300	0	0,645		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15			2,885	9,
Maltas cūkgalašas mērce	120	187	10,324	15,209	2,307	0,12			0,399	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1			1,056	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,222	0,28			1,68	
Sēklu maisījums	10	58	2,139	5,26	0,743				0,716	11,
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622				0,18	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
kopā:		534	19,35	26,52	53,98	0,650	0	7,246		
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					
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		317	0,90	6,41	63,80	0,400	2,000	2,560		
Diena kopā:		1065	23,07	34,94	163,10	1,350	2,000	10,451		
	otrdiena, 17.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra bez piena	150	196	3,611	2,261	39,603	0,15	0,15		0,034	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:		269	4,90	2,40	56,05	0,150	0,150	0,364		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	156	4,958	11,085	9,111	0,172			2,473	9,
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	90	119	9,471	7,554	2,802	0,36			0,879	
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12			0,554	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	29	1,068	2,244	1,918	0,07	0,35		0,724	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
kopā:		502	19,41	21,26	57,38	0,722	0,350	4,960		
Launags										
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0,15			4,095	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		305	5,39	7,10	52,81	0,150	0	6,425		
Diena kopā:		1076	29,70	30,75	166,24	1,022	0,500	11,749		
	trešdiena, 18.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										
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15			2,885	9,
Zivju kotlete	80	189	14,119	9,965	10,884	0,091			0,633	4,
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12			1,267	
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	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0,073	6,714	0,666	0,15	0,55		0,065	
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:		524	20,91	20,79	62,76	0,511	0,550	6,583		
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					
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4				3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		318	1,10	6,11	64,80	0,400	2,000	3,860		
Diena kopā:		1079	25,83	29,58	175,14	1,061	2,850	13,653		

ceturtdiena, 19.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3,878	3,885	34,29	0,15		1,62	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:		261	5,17	4,02	50,74	0,150	0	1,950	

Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	200	341	10,793	18,716	32,04	2,03		4,547	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Ziedkāposti	20	4	0,5	0,06	0,46			0,58	
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Mannā biezputra bez piena	80	104	1,926	1,206	21,122	0,08	0,08	0,018	1,
Zemeņu mērce	50	26	0,32	0,16	5,598		2,5	0,64	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		525	14,00	24,29	61,43	2,160	2,880	6,811	

Launags									
Griķi ar dārzeņiem	150	147	3,278	3,648	25,318	0,243		2,822	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		261	4,77	4,38	49,26	0,243	0	5,152	
Diena kopā:		1047	23,93	32,69	161,43	2,553	2,880	13,913	

piektdiena, 20.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru 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	
Ievārījums	15	21	0,15	0,015	5,85				
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		245	4,36	2,83	49,54	0,150	0,300	3,018	

Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	224	13,362	16,21	6,34	0,084		0,022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2,462	0,134	18,007	0,12		2,679	9,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	70	36	0,551	2,938	1,684	0,035	0,21	0,535	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		477	19,80	23,56	45,02	0,389	0,360	5,894	

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				
Zemeses 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:		1017	25,55	32,59	152,45	0,939	2,660	11,072	