


Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra	120	77	3,331	1,578	12,3	0,12	0,84	0,367	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		203	4,66	7,48	29,05	0,120	0,840	0,697	

Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem 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,
Maltas cukgaļas mērce	60	93	5,162	7,605	1,154	0,06		0,2	
Vārīti griķi	90	99	2,228	0,475	21,562	0,09		0,95	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		392	12,12	18,09	44,66	0,560	1,350	4,621	

Launags									
Biezpiena masa	60	77	9,358	2,044	5,176		3,		7,
Zemeņu mērce	40	21	0,256	0,128	4,478		2,	0,512	
Ābols vai bumbieris	70	38	0,35	0,21	8,68			2,31	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		137	9,98	2,41	18,34	0	5,000	2,822	
Diena kopā:		732	26,76	27,99	92,05	0,680	7,190	8,140	

otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	50	64	4,874	4,276	1,164	0,2	0,05	0,013	3,7
Risu 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:		180	8,56	9,55	13,84	0,200	0,050	0,343	

Pusdienas									
Kirbju krēmzupa	120	78	1,395	5,256	6,147	0,48		2,42	7,9
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērce	50	82	5,312	5,933	1,462	0,2		0,285	7,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		296	9,76	13,03	34,81	0,830	0,250	3,685	

Launags									
Augļu ogu batoniņš Flourless	50	163	3,5	4,5	28,5			4,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Plūmes	70	34	0,42	0,14	7,14			1,12	
kopā:		292	10,32	8,64	44,64	0	0	5,120	
Diena kopā:		769	28,63	31,22	93,29	1,030	0,300	9,148	

trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	100	113	5,192	2,089	19,46	0,1	0,1	2,312	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		205	6,12	6,32	31,95	0,100	0,100	2,532	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	100	87	4,544	4,348	7,443	0,1		0,628	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803	0,057		0,396	4,
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	
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Rīvēti baltie redīsi	15	2	0,165	0,015	0,315			0,24	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0,414	3,121	0,473	0,015	0,015	0,005	7,

[Signature]
Agnese Voicēhovska

Ūdens ar ogām	120	2	0,048	0,024	0,33				
Rīsu gaļetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		371	17,32	14,97	40,78	0,272	0,015	4,510	

Launags									
Rīsu gaļetes	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,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		222	5,10	7,17	33,29	0	0	2,330	
Diena kopā:		798	28,53	28,45	106,01	0,372	0,115	9,372	

ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	120	109	3,994	1,795	19,297	0,12	0,6	0,269	7,
Īevārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu gaļetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		200	4,92	6,02	31,78	0,120	0,600	0,489	

Pusdienas									
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Vārīti bezglutēna makaroni	80	116	1,204	1,964	23,24	0,08		0,42	
Burkāni	15	4	0,15	0,03	0,72			0,54	
Ziedkāposti	15	3	0,375	0,045	0,345			0,435	
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Putukrējums	30	104	0,675	9,45	3,941		2,7		7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		418	8,27	21,00	48,16	0,080	6,700	2,264	

Launags									
Biezpiena plācenītis bez glutēna	60	122	9,9	3,841	11,818		1,8		3,7
Īevārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	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:		788	23,51	31,08	103,11	0,200	9,100	4,733	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	120	136	6,23	2,507	23,352	0,12	0,12	2,775	7,
Īevārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu gaļetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Īevārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		204	7,23	2,62	39,52	0,120	0,120	2,995	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	120	63	4,116	3,307	4,213	0,48		1,174	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Boloņas mērce ar cukgaļu	80	115	6,72	8,369	3,257	0,24		0,692	
Vārīti rīsi	80	91	1,795	0,158	20,513	0,08		0,37	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0,713	1,941	1,778	0,04	0,08	0,491	
Rīsu gaļetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		366	14,69	14,90	42,63	0,840	0,080	3,057	

Launags									
Makaronu piena zupa	120	95	3,422	2,684	14,508	0,156	0,12	0,189	7,
Rīsu gaļetes	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	
Diena kopā:		761	26,53	24,42	109,41	1,116	0,320	6,571	