



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 22.decembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas biezputra	120	136	6.23	2.507	23.352	0.12			2.775	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					7.
kopā:		218	7.12	6.76	33.00	0.120	0.500	3.123		
Pusdienas										
Veģetārā soļanka	120	62	1.272	3.45	6.382	0.48			1.777	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Siers	40	136	9.92	10.72						7.
Vārīti bezglutēna makaroni	70	102	1.054	1.718	20.335	0.07			0.368	
Kīnas kāpostu salāti ar papriku	70	30	1.024	2.25	1.987	0.21	0.35		1.009	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498				0.144	
kopā:		381	14.24	19.21	37.70	0.760	0.350	3.518		
Launags										
Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2.		36.				3.	3.
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84				1.2	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		193	2.20	0.39	42.85	0	0	4.200		
Diena kopā:		793	23.56	26.36	113.55	0.880	0.850	10.841		
otrdienā, 23.decembris		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	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					7.
kopā:		200	4.92	6.02	31.78	0.120	0.600	0.489		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	120	105	5.452	5.218	8.931	0.12			0.754	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	50	83	5.62	5.81	2.032	0.05			0.148	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1			1.056	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7		2.022	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
kopā:		394	15.49	15.59	47.17	0.340	0.700	4.200		
Launags										
Bezglutēna cepums	30	157	0.84	8.4	18.6					6.
Mandarīni	100	46	0.7	0.3	10.1				1.7	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		204	1.28	8.61	24.67	0	0	1.020		
Diena kopā:		779	21.69	30.22	103.61	0.460	1.300	5.709		