

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	120	124	1,326	1,536	26,226	0,24		0,252	
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				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		215	2,25	5,76	38,71	0,240	0	0,472	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	120	71	4,326	4,54	3,17	0,12		1,647	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7;9
Vārīti griķi	70	77	1,732	0,37	16,771	0,07		0,739	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104	0,06	0,6	1,8	
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:		366	15,61	17,66	35,66	0,390	0,600	4,860	

Launags									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	120	95	3,422	2,684	14,508	0,156		0,189	7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		172	4,23	6,87	23,09	0,156	0	0,409	
Diena kopā:		754	22,09	30,29	97,46	0,786	0,600	5,741	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	120	124	1,326	1,536	26,226	0,24		0,252	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		255	3,03	5,82	47,07	0,240	0	0,692	

Pusdienas									
Skābenņu zupa bez putrainiem	120	107	6,14	7,517	3,748	0,12		1,049	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļa kotlete bez miltiem	40	129	7,633	9,28	3,72	0,005		0,052	
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,1		2,1	7,
Biešu - burkānu salāti	50	23	0,675	0,565	3,66	0,1		1,415	
Ūdens ar ogām	120	2	0,048	0,024	0,33				
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		395	18,11	19,40	35,77	0,325	0	4,836	

Launags									
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	10	34	2,48	2,68					7,
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		144	3,49	7,26	15,43	0	0	1,420	
Diena kopā:		793	24,63	32,48	98,26	0,565	0	6,948	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	120	117	2,119	1,915	23,522	0,24		1,579	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Rīsu 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:		232	2,98	10,26	32,33	0,240	0	1,799	

Pusdienas									
Borščs	100	51	1,632	2,775	4,848	0,4	0,2	1,627	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	120	204	7,802	9,098	22,568	0,192		1,317	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Ziedkāposti	20	4	0,5	0,06	0,46			0,58	
Baltie redīsi	20	3	0,22	0,02	0,42			0,32	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,

Ūdens ar ogām	120	2	0,048	0,024	0,33				
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		349	11,70	16,08	38,49	0,592	0,200	4,784	

Launags									
Biezpiena plācenītis bez glutēna	80	162	13,2	5,121	15,758		2,4		3,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		209	13,50	5,52	26,50	0	2,400	1,200	
Diena kopā:		790	28,17	31,86	97,32	0,832	2,600	7,783	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu biezputra bez piena	120	126	1,541	1,718	26,035	0,24		0,614	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Rīsu 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:		241	2,40	10,06	34,84	0,240	0	0,834	

Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	120	144	5,108	5,173	19,003	0,456		4,748	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0,762	1,602	1,12	0,2		0,518	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	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:		363	8,19	16,63	44,72	0,656	8,000	6,546	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Āpelsīni	60	25	0,6	0,12	4,98			0,96	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		167	11,84	5,81	15,89	0	0	1,180	
Diena kopā:		770	22,43	32,49	95,44	0,896	8,000	8,560	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	100	98	1,766	1,596	19,602	0,2		1,316	
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				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		189	2,69	5,82	32,09	0,200	0	1,536	

Pusdienas									
Zivju zupa	120	50	3,425	2,596	3,299	0,48		1,298	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cukgaju	100	204	7,712	8,29	24,61	0,4		1,196	
Burkāni	15	4	0,15	0,03	0,72			0,54	
Vārītas bietes	15	6	0,225	0,015	1,26			0,375	
Baltie redīsi	15	2	0,165	0,015	0,315			0,24	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Ūdens ar ogām	120	2	0,048	0,024	0,33				
kopā:		319	12,38	15,97	31,21	0,880	0	3,649	

Launags									
Bezglutēna cepums	20	105	0,56	5,6	12,4				6,
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05				7,
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
kopā:		272	5,69	8,96	41,29	0	0	1,200	
Diena kopā:		780	20,76	30,75	104,59	1,080	0	6,385	