



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 23.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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				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									
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:		738	24.76	30.55	90.53	0.666	1.200	5.758	

otrdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu pārslu putra	120	113	4.512	2.227	18.858	0.12	0.6	0.614	7.
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:		243	6.22	6.51	39.70	0.120	0.600	1.054	

Pusdienas									
Skābeņu 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 biežputra	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:		781	27.82	33.17	90.89	0.445	0.600	7.310	

trešdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biežputra	120	136	6.23	2.507	23.352	0.12		2.775	7.
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:		251	7.09	10.85	32.16	0.120	0	2.995	

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	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7.

Agnese Voicēhovska

Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
kopā:		351	11.68	16.10	39.03	0.592	0.200	5.184	
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				
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		169	10.20	4.24	22.56	0	1.800	1.200	
Diena kopā:		771	28.96	31.19	93.75	0.712	2.000	9.379	

ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu pārslu putra	120	113	4.512	2.227	18.858	0.12	0.6	0.614	7.
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:		228	5.37	10.57	27.66	0.120	0.600	0.834	
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	120	144	5.108	5.173	19.003	0.456		4.748	
Kīnas 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 kiselis	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.
Apelsīni	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:		757	25.40	33.00	88.27	0.776	8.600	8.560	

piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	100	113	5.192	2.089	19.46	0.1		2.312	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				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		205	6.12	6.32	31.95	0.100	0	2.532	
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 cūkgāļu	100	204	7.712	8.29	24.61	0.4		1.196	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
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:		316	12.30	15.99	30.67	0.880	0	3.814	
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:		793	24.11	31.26	103.90	0.980	0	7.546	