



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 8.septembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	100	91	3.328	1.496	16.081	0.1	0.5	0.224	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		201	4.64	5.75	32.75	0.100	0.500	0.554		
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.	
Cūkgaļa 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		
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
kopā:		330	14.51	18.28	26.75	0.430	0.250	4.568		
Launags										
Bezglutēna cepums	30	139	1.14	5.37	21.27			0.39		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
kopā:		268	7.84	9.55	37.71	0	0	2.370		
Diena kopā:		799	26.99	33.58	97.21	0.530	0.750	7.492		

otrdiena, 9.septembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		194	5.59	6.31	29.32	0.120	0.120	1.571		
Pusdienas										
Skābeņu zupa bez putrainiem	100	89	5.117	6.264	3.123	0.1		0.874		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	100	170	6.502	7.582	18.807	0.16		1.098		
Biešu - burkānu salāti	50	32	0.675	1.565	3.71	0.05	0.05	1.415		
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33					
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
kopā:		362	13.64	16.53	38.65	0.310	0.050	3.717		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		169	10.11	7.16	15.31	0	0	0.530		
Diena kopā:		725	29.34	29.99	83.27	0.430	0.170	5.818		

trešdiena, 10.septembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu biezputra	120	186	4.148	6.442	28.196	0.24	2.04	0.413	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:		277	5.07	10.67	40.68	0.240	2.040	0.633		
Pusdienas										
Borščs	120	61	1.958	3.33	5.818	0.48	0.24	1.952		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas strogonovs	50	73	5.466	5.178	1.078	0.05		0.116		
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226		
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		
Jogurta mērce	20	18	0.773	0.861	1.705	0.02	0.1	0.016	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:		287	11.89	10.66	34.45	0.650	0.340	5.580	
Launags									
Kartupeļu pankūka	60	141	2.541	9.249	11.712	0.06		1.651	3.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		215	3.38	13.46	19.70	0.060	0	3.631	
Diena kopā:		779	20.34	34.79	94.83	0.950	2.380	9.844	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	100	70	3.56	1.708	10.543	0.1	0.1	1.034	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:		161	4.49	5.93	23.03	0.100	0.100	1.254	
Pusdienas									
Kartupeļu biezpiena plācenītis, bez glutēna	120	212	7.646	8.119	26.691	0.178	2.4	1.816	3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0.621	1.236	1.268	0.001	0.062	0.605	
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:		455	9.76	22.92	51.55	0.179	9.162	3.215	
Launags									
Rīsu galetes	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.
Banāni	60	53	0.72	0.12	12.			1.08	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		184	4.42	7.05	24.77	0	0	1.410	
Diena kopā:		799	18.66	35.90	99.34	0.279	9.262	5.879	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Makaronu piena zupa	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195	0.15	0.236	7.
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
kopā:		200	5.47	5.92	30.81	0.195	0.150	0.566	
Pusdienas									
Zivju zupa	100	42	2.854	2.164	2.75	0.4		1.082	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	100	201	7.664	8.286	24.066	0.4		1.186	
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54	
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0.414	3.121	0.473	0.015	0.015	0.005	7.
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		334	12.28	14.75	37.49	0.815	0.015	3.258	
Launags									
Bezglutēna cepums	30	139	1.14	5.37	21.27			0.39	
Jogurta un zemeņu kokteilis	120	90	3.61	1.973	14.066		4.8	0.499	7.
Sagriezts arbūzs vai melone	60	22	0.36	0.12	4.98			0.12	
kopā:		251	5.11	7.46	40.32	0	4.800	1.009	
Diena kopā:		786	22.86	28.13	108.62	1.010	4.965	4.833	