



Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2 bezglutēna

	pirmdienā, 23.marts	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	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		185	4.91	4.37	31.69	0.120	0.600	0.489		
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.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	100	170	6.502	7.582	18.807	0.16		1.098		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0.666	1.598	2.338	0.1	0.25	1.5		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
kopā:		316	13.50	17.71	25.53	0.380	0.250	3.791		
Launags										
Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2.		36.			3.	3.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
kopā:		289	8.70	4.18	52.44	0	0	4.980		
Diena kopā:		790	27.11	26.26	109.66	0.500	0.850	9.260		
	otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66					7.
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15		
Banāni	70	62	0.84	0.14	14.			1.26		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		184	4.01	3.88	31.78	0	0	1.850		
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	120	85	3.525	4.654	7.274	0.274		2.89	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	40	100	6.774	7.111	1.827	0.16		0.061		
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0.14	0.07	1.662		
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
kopā:		427	15.22	17.06	52.19	0.694	0.070	6.100		
Launags										
Biezpiena plācenītis bez glutēna	60	122	9.9	3.841	11.818		1.8		3;7	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Āboli	70	38	0.21	0.42	7.98			1.4		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		180	10.39	6.29	20.07	0	1.800	1.400		
Diena kopā:		791	29.61	27.23	104.04	0.694	1.870	9.350		
	trešdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas biezputra	120	136	6.23	2.507	23.352	0.12		2.775	7.	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
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:		220	7.11	6.73	33.89	0.120	0	2.995		
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.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	150	179	7.736	9.406	15.235	0.45		2.794	7.	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
kopā:		258	11.35	14.26	20.65	0.890	0.400	5.176		
Launags										
Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2.		36.			3.	3.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Āboli	50	27	0.15	0.3	5.7			1.		

kopā:		283	8.55	4.30	50.70	0	0	4.000	
Diena kopā:		762	27.00	25.29	105.24	1.010	0.400	12.171	

ceturtdiena, 26.marts	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			0.22	7.
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				
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									
Maltās gaļas zupa	120	90	3.9	5.132	6.948	0.24		1.553	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	79	5.861	5.472	1.338	0.07	0.07	0.369	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		345	13.12	15.94	36.59	0.410	0.070	3.564	

Launags									
Bezglutēna pankūka	60	134	0.777	4.411	22.794	0.06	0.3		3.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		195	1.29	4.64	38.04	0.060	0.300	1.980	
Diena kopā:		768	19.78	31.15	102.30	0.590	0.970	6.378	

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	50	64	4.874	4.276	1.164	0.2		0.013	3;7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
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:		144	5.82	8.53	10.11	0.200	0	0.333	

Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	150	180	6.385	6.466	23.754	0.57		5.935	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Kakao krēms	40	118	2.024	9.733	5.485		4.	0.486	7.
Ogu kisēlis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		450	10.38	18.80	58.93	0.620	8.100	8.049	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
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:		160	11.36	5.69	15.38	0	2.500	1.548	
Diena kopā:		755	27.56	33.03	84.42	0.820	10.600	9.930	