

Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 2.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										
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	120	74	1,541	3,767	8,504	0,36	1,2	2,128	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6,882	10,139	1,538	0,08		0,266		
Vārti bezglutēna makaroni	100	145	1,505	2,455	29,05	0,1		0,525		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0,865	1,373	0,769	0,06	0,18	1,277		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
kopā:		417	11,76	18,81	48,85	0,600	1,380	4,560		
Launags										
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		7,	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8					
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		125	8,19	2,11	18,96	0	2,500	1,200		
Diena kopā:		742	24,88	26,94	99,60	0,720	4,480	6,249		
	otrdiena, 3.februāris	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	
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0,72	0,08	1,72					
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:		152	6,42	8,57	11,47	0,200	0	0,233		
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	120	54	1,688	3,538	3,716	0,12	2,4	1,213		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	60	98	6,375	7,12	1,755	0,24		0,342	7,	
Vārti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462		
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0,639	3,383	1,81	0,06	0,12	1,23		
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
kopā:		357	11,90	15,34	41,61	0,520	2,520	3,467		
Launags										
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44		
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,	
Siers	20	68	4,96	5,36					7,	
Banāni	60	53	0,72	0,12	12,			1,08		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		252	7,30	11,41	29,03	0	0	1,520		
Diena kopā:		761	25,62	35,31	82,11	0,720	2,520	5,220		
	trešdiena, 4.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,	
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:		227	7,16	6,73	35,84	0,120	0	2,995		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	100	87	4,544	4,348	7,443	0,1		0,628		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803	0,005		0,396	4,	
Vārti kartupeļi	110	82	2,332	0,117	17,257	0,11		2,449		
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8		
Ziedkāposti	25	6	0,625	0,075	0,575			0,725		

Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				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:		397	18,30	15,95	43,84	0,215	0	6,218	

Launags

Piena zupa ar rīsiem	120	72	3,218	1,727	11,038	0,12	1,2	0,109	7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		148	4,03	5,91	19,62	0,120	1,200	0,329	
Diena kopā:		772	29,49	28,60	99,30	0,455	1,200	9,542	

ceturtdiena, 5.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,
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:		190	5,34	6,44	27,44	0,120	0,600	0,834	

Pusdienas

Biešu zupa ar pupiņām	120	62	2,556	2,637	7,02	0,384		2,887	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Vārīti bezglutēna makaroni	80	116	1,204	1,964	23,24	0,08		0,42	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Baltie redīsi	20	3	0,22	0,02	0,42			0,32	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		312	10,03	15,10	33,47	0,464	0	5,067	

Launags

Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2,		36,			3,	3,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Mandarīni	60	28	0,42	0,18	6,06			1,02	
kopā:		260	7,22	3,18	48,81	0	0	4,020	
Diena kopā:		761	22,59	24,72	109,72	0,584	0,600	9,921	

piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Kukurūzas biežputra	100	113	5,192	2,089	19,46	0,1		2,312	7,
Ievārijums	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

Vistas gaļa karija mērcē	60	91	5,881	6,627	1,683	0,06		0,227	
Vārīti rīsi	80	91	1,795	0,158	20,513	0,08		0,37	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1,07	2,912	2,667	0,06	0,12	0,736	
Saldā biezpiena masa	40	57	4,366	2,901	3,177		2,		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		322	13,81	12,93	36,93	0,200	6,120	2,757	

Launags

Cepti kartupeļi	80	105	2,08	3,704	15,392	0,08		2,184	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Kefīrs	120	58	3,6	2,4	5,4				7,
kopā:		235	6,38	10,46	28,17	0,080	0	3,384	
Diena kopā:		762	26,31	29,71	97,05	0,380	6,120	8,673	