



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		229	2.95	2.06	49.23	0.300	0	0.645	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	251	15.124	18.502	6.182	0.15		1.393	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		628	27.97	31.00	58.46	0.570	1.000	8.804	
Launags									
Makaronu zupa bez piena	200	84	1.895	1.12	16.485	0.2		0.51	1.
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		143	3.07	1.21	29.03	0.200	0	0.840	
Diena kopā:		999	33.98	34.27	136.72	1.070	1.000	10.289	
otrdienā, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetur gaugu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	1.
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		224	4.21	2.81	43.69	0.150	0.300	3.018	
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Pupiņu plācenītis	100	160	6.918	6.215	19.214	0.4		6.384	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Biešu - burkānu salāti	60	27	0.81	0.678	4.392	0.12		1.698	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		518	19.33	16.65	72.01	0.790	0	10.277	
Launags									
Kartupeļu plācenītis ar zirņu miltiem	100	197	3.935	9.561	23.444	0.182		2.121	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		253	4.46	9.90	35.85	0.182	0	5.421	
Diena kopā:		995	27.99	29.36	151.55	1.122	0.300	18.716	
trešdienā, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	1.
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		261	5.17	4.02	50.74	0.150	0	1.950	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	236	14.172	16.844	7.161	0.36		0.853	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		476	21.21	21.39	47.99	1.080	0.300	7.694	
Launags									
Rauga pankūka	80	199	4.337	6.167	30.871		0.4	0.041	1.
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		268	4.96	6.52	47.18	0	0.400	3.341	
Diena kopā:		1006	31.34	31.93	145.90	1.230	0.700	12.985	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kartupeļu plācenītis ar zirņu miltiem	150	295	5.903	14.341	35.166	0.273		3.181	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		339	6.90	14.48	44.05	0.273	0	3.601	

Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	300	360	12.77	12.932	47.508	1.14		11.87	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	21	0.745	1.483	1.522	0.002	0.075	0.726	
Rīsu biezputra bez piena	70	72	0.774	0.896	15.298	0.14		0.147	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		555	14.66	15.46	88.21	1.282	5.075	13.736	

Launags									
Ābolu zemeņu uzpūtenis	60	50	0.702	0.143	11.284		3.	0.284	1.
Rīsu dzēriens	100	61	0.1	1.4	12.			1.8	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				
kopā:		199	2.00	1.74	43.28	0	3.000	2.084	
Diena kopā:		1093	23.57	31.68	175.55	1.555	8.075	19.421	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.45		1.974	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.33	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		220	3.94	2.53	45.85	0.450	0	2.304	

Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Plov ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		564	22.88	21.15	69.51	1.600	0	5.905	

Launags									
Pankūka	80	174	2.463	5.743	28.04	0.16	4.8	0.023	1.
Rīsu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0.704	1.443	19.418			1.008	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		323	3.67	7.49	59.86	0.160	4.800	4.331	
Diena kopā:		1107	30.49	31.17	175.22	2.210	4.800	12.540	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.45		1.974	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.33	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		220	3.94	2.53	45.85	0.450	0	2.304	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	197	11.81	14.037	5.968	0.3		0.71	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35	0.868	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		501	19.91	20.53	59.00	0.690	1.010	6.398	

Launags									
Pankūka	80	174	2.463	5.743	28.04	0.16	4.8	0.023	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		276	3.76	5.95	51.94	0.160	4.800	1.823	
Diena kopā:		997	27.61	29.02	156.79	1.300	5.810	10.525	