



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 23.februāris	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	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		209	2.56	2.03	45.05	0.300	0	0.535	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Cūkgāļas gulašs bez miltiem	150	248	16.86	17.43	6.096	0.15		0.445	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.932	2.237	3.622	0.07	0.7	2.1	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		580	28.83	27.94	52.73	0.540	0.700	6.957	
Launags									
Rīsu zupa bez piena	200	87	0.954	1.058	18.501	0.2		0.182	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		166	2.51	1.18	35.22	0.200	0	0.622	
Diena kopā:		955	33.90	31.15	133.00	1.040	0.700	8.114	
otrdiena, 24.februāris	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.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		242	4.78	3.99	46.56	0.150	0	1.840	
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Cūkgāļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.008		0.091	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Biešu - burkānu salāti	60	27	0.81	0.678	4.392	0.12		1.698	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
kopā:		519	25.24	26.52	43.39	0.398	0	6.171	
Launags									
Rīsu zupa bez piena	150	66	0.715	0.794	13.876	0.15		0.136	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		158	1.80	1.45	33.64	0.150	0	2.356	
Diena kopā:		919	31.82	31.96	123.59	0.698	0	10.367	
trešdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	1.
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		204	3.82	2.78	39.51	0.150	0.300	2.908	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Maltas cūkgāļas mērce	150	233	12.904	19.011	2.884	0.15		0.499	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
kopā:		502	19.78	23.66	51.91	0.870	0.300	5.733	
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				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		243	2.88	6.39	43.35	0.160	4.800	2.023	
Diena kopā:		949	26.47	32.83	134.76	1.180	5.400	10.664	

ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu biezputra bez piena	150	157	1.926	2.148	32.544	0.3		0.768	
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		197	2.73	2.25	40.91	0.300	0	0.988	
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	350	420	14.898	15.087	55.426	1.33		13.849	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Risu biezputra bez piena	50	52	0.552	0.64	10.928	0.1		0.105	
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		585	16.98	18.42	87.30	1.750	4.000	15.576	
Launags									
Pankūka	120	261	3.695	8.615	42.06	0.24	7.2	0.035	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		276	3.82	8.66	45.97	0.240	7.200	0.035	
Diena kopā:		1058	23.52	29.33	174.18	2.290	11.200	16.599	
piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.3		1.974	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		201	3.55	2.50	41.67	0.300	0	2.194	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Baltie redīsi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		423	17.30	15.89	51.98	1.200	0	5.397	
Launags									
Bezglutēna cepums	40	209	1.12	11.2	24.8				6.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		264	1.44	11.84	36.21	0	0	2.000	
Diena kopā:		888	22.29	30.23	129.85	1.500	0	9.591	