




Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, bez olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	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 cūkgāja ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
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:		537	22.28	24.79	55.40	0.580	0.400	8.216	
Launags									
Zemeņu uzpūtenis	80	72	0.981	0.171	16.394		4.	0.341	1.
Rīsu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		219	1.63	2.57	46.79	0	4.000	3.641	
Diena kopā:		985	26.86	29.42	151.43	0.880	4.400	12.502	

otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	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	
Plovs ar cūkgāju	150	302	11.497	12.429	36.099	0.6		1.779	
Biešu - burkānu salāti	60	38	0.81	1.878	4.452	0.06	0.06	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:		536	21.21	23.82	58.19	0.810	0.060	5.118	
Launags									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015		2.274	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		234	6.79	9.53	29.09	1.015	0	2.804	
Diena kopā:		994	32.20	36.16	130.96	1.975	0.360	10.940	

trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra bez piena	150	163	2.535	2.538	31.139	0.15	0.3	2.88	1.
Ievārījums	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:		236	3.83	2.68	47.59	0.150	0.300	3.210	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Cūkgājas strogonovs bez piena	80	158	9.448	11.229	4.774	0.24		0.568	
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:		397	16.49	15.78	45.60	0.960	0.300	7.409	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	225	2.88	14.144	21.312	0.2		3.024	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		281	3.40	14.48	33.72	0.200	0	6.324	
Diena kopā:		915	23.71	32.94	126.91	1.310	0.600	16.943	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75		1.974	
Ievārījums	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:		220	3.94	2.53	45.85	0.750	0	2.304	
Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	200	341	10.793	18.716	32.04	2.03		4.547	
Kīnas 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	80	83	0.884	1.024	17.484	0.16		0.168	
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:		547	12.79	21.37	74.93	2.192	5.075	6.434	
Launags									
Pupiņu plācenītis	80	128	5.534	4.972	15.371	0.32		5.107	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		217	6.75	5.21	35.38	0.320	0	6.907	
Diena kopā:		984	23.49	29.11	156.16	3.262	5.075	15.645	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Rīsu zupa bez piena	200	87	0.954	1.058	18.501	0.2		0.182	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		146	2.12	1.15	31.04	0.200	0	0.512	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
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:		559	22.79	21.14	68.42	1.600	0	5.886	
Launags									
Rauga pankūka	100	248	5.421	7.709	38.589		0.5	0.052	1.
Rīsu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0.704	1.443	19.418			1.008	
Sagriezts arbūzs vai melone	100	37	0.6	0.2	8.3			0.2	
kopā:		380	6.73	9.35	66.31	0	0.500	1.260	
Diena kopā:		1085	31.64	31.64	165.77	1.800	0.500	7.658	