



[Signature]
Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 22.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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				
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		192	3,51	2,52	38,84	0,300	0,500	2,322	
Pusdienas									
Veģetārā soljanka	150	77	1,59	4,313	7,977	0,6		2,221	9,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	120	199	13,488	13,944	4,877	0,12		0,356	
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1,17	2,571	2,271	0,24	0,4	1,153	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		528	20,58	21,20	63,24	1,080	0,400	4,904	
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:		963	26,97	30,12	145,42	1,540	5,700	9,249	
otrdiena, 23.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	70	116	7,868	8,134	2,845	0,07		0,208	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		472	19,62	18,75	55,43	0,420	0,800	4,949	
Launags									
Bezglutēna cepums	50	262	1,4	14,	31,				6,
Mandarīni	100	46	0,7	0,3	10,1			1,7	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		309	1,84	14,22	37,07	0	0	1,020	
Diena kopā:		1004	26,24	36,96	139,05	0,570	0,800	7,809	