



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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										
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	150	93	1.926	4.709	10.629	0.45	1.5	2.66	9.	
Malas cukgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332		
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	70	25	1.009	1.602	0.897	0.07	0.21	1.49		
Īdens 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:		452	15.09	19.30	53.20	0.740	1.710	5.436		
Launags										
Cepti kartupeļi	150	197	3.9	6.945	28.86	0.15		4.095		
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		251	4.22	7.58	40.27	0.150	0	6.095		
Dienā kopā:		945	24.08	30.87	140.02	1.040	1.710	13.371		

	otrdienā, 3.marts	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.	
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:		218	3.92	2.79	43.41	0.150	0.300	2.908		
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cukgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516		
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	132	10.523	8.393	3.113	0.4		0.976		
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554		
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0.745	3.947	2.111	0.07	0.14	1.435		
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Īdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		424	16.90	17.11	49.24	0.740	3.140	4.701		
Launags										
Kartupeļu pankūka	120	178	2.64	9.732	19.536	0.48		2.772		
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		267	3.86	9.97	39.54	0.480	0	4.572		
Dienā kopā:		910	24.68	29.87	132.19	1.370	3.440	12.181		

	trešdienā, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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					
Rīsu 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										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943		
Zivju kotlete	100	236	17.648	12.457	13.606	0.009		0.791	4.	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671		
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8		
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725		
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Īdens 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:		598	29.00	28.36	56.10	0.289	0.500	7.333		
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		
Dienā kopā:		965	35.06	32.04	132.99	0.789	0.500	10.149		

[Signature]
Agnese Voicēhovska

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	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:		218	3.92	2.79	43.41	0.150	0.300	2.908	
Pusdienas									
Biešu zupa ar pupiņām	150	77	3.195	3.296	8.775	0.48		3.608	9.
Cūkgājas gulašs bez miltiem	100	166	11.24	11.62	4.064	0.1		0.296	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Baltie redīsi	25	4	0.275	0.025	0.525			0.4	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		519	18.75	24.39	55.68	0.710	0.500	6.881	
Launags									
Ābolu zemeņu uzpūtenis	60	50	0.702	0.143	11.284		3.	0.284	1.
Rīsu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.				
Mandarīni	60	28	0.42	0.18	6.06			1.02	
kopā:		169	1.27	2.42	35.34	0	3.000	1.304	
Diena kopā:		907	23.93	29.60	134.43	0.860	3.800	11.093	
piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	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:		250	4.51	2.37	51.87	0.150	0.150	0.254	
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	100	151	9.801	11.044	2.806	0.1		0.378	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Rīsu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.16		0.168	
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
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:		510	16.28	16.18	73.64	0.450	5.140	3.959	
Launags									
Cepti kartupeļi	120	157	3.12	5.556	23.088	0.12		3.276	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		212	3.44	6.19	34.49	0.120	0	5.276	
Diena kopā:		972	24.23	24.74	160.01	0.720	5.290	9.489	