



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Griķu mannas putra	120	77	3.331	1.578	12.3	0.12	0.84	0.367	7.	
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		168	4.26	5.80	24.79	0.120	0.840	0.587		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	120	71	4.326	4.54	3.17	0.12		1.647		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgājas gulašs bez miltiem	80	133	8.992	9.296	3.251	0.08		0.237		
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444		
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33					
kopā:		396	17.92	17.18	40.79	0.370	0.500	6.329		
Launags										
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	0.1		0.6	7.	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		191	2.76	9.59	22.51	0.100	0	2.910		
Diena kopā:		755	24.93	32.57	88.08	0.590	1.340	9.826		
	otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.	
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		182	5.20	7.10	25.18	0.120	0.120	1.461		
Pusdienas										
Harčo ar cūkgāļu	120	91	3.301	4.545	9.289	0.504	0.36	0.869		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Dārzeņu un cūkgājas sautējums	150	138	8.433	7.281	9.504	0.15		3.417		
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075		
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54		
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
kopā:		349	13.99	17.04	33.58	0.654	0.360	5.381		
Launags										
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
kopā:		196	8.42	1.99	35.40	0	7.500	2.973		
Diena kopā:		726	27.61	26.13	94.16	0.774	7.980	9.815		
	trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	60	77	5.849	5.132	1.397	0.24		0.016	3;7	
Zaļie zirnīši konservēti	40	21	1.44	0.16	3.44					
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		188	9.56	8.08	17.88	0.240	0	0.346		
Pusdienas										
Maltas vistas gaļas mērce	70	111	7.552	7.159	4.179	0.21		0.397	7.	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056		
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0.689	1.587	2.706	0.05	0.25	1.405		
Putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.941		2.7		7.	
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28		



Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		406	12.09	19.06	45.95	0.360	7.950	4.282	

Launags									
Piena zupa ar rīsiem	120	72	3.218	1.727	11.038	0.12	1.2	0.109	7.
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		168	4.42	5.94	23.80	0.120	1.200	0.439	
Diena kopā:		762	26.07	33.08	87.62	0.720	9.150	5.067	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.066		0.5	0.128	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		186	5.55	6.33	26.48	0.120	0.620	1.699	

Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	100	90	4.206	3.306	10.777	0.4		3.726	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.1		0.525	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		382	11.32	12.99	54.03	0.525	0.150	5.049	

Launags									
Biezpiena plācenītis bez glutēna	60	122	9.9	3.841	11.818		1.8		3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		176	10.48	6.05	19.53	0	1.800	1.980	
Diena kopā:		743	27.35	25.37	100.05	0.645	2.570	8.728	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra	100	64	2.776	1.315	10.25	0.1	0.7	0.306	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.22	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				7.
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176				
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		148	3.70	4.72	22.69	0.100	0.700	0.526	

Pusdienas									
Zivju zupa	100	42	2.854	2.164	2.75	0.4		1.082	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	161	9.541	11.6	4.649	0.06		0.065	
Vārīti rīsi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54	
Burkāni	15	3	0.375	0.045	0.345			0.435	
Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345				7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
kopā:		383	16.03	19.10	36.09	0.530	0	2.914	

Launags									
Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2.		36.			3.	3.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Ābols vai bumbieris	50	27	0.25	0.15	6.2			1.65	
kopā:		259	7.05	3.15	48.95	0	0	4.650	
Diena kopā:		790	26.78	26.96	107.73	0.630	0.700	8.090	