



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 19.janvāris	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.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.22	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				
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	
Cūkgāļas 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									
Kartupeļu pankūka	100	148	2.2	8.11	16.28	0.4		2.31	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		203	2.52	8.75	27.69	0.400	0	4.310	
Diena kopā:		916	26.92	31.49	129.67	0.970	0.800	11.099	

otrdiena, 20.janvāris	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.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.22	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				
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									
Harčo ar cūkgaļu	200	203	9.102	10.947	17.194	0.65	0.6	0.599	
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	200	150	12.583	5.958	10.463	0.2		4.763	9.
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Vārītas bietes	25	10	0.375	0.025	2.1			0.625	
Eļļas citrona mērce	25	10	0.375	0.025	2.1	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar apelsīniem	10	82	0.01	9.007	0.544			0.18	
Rīsu galetes	150	3	0.075	0.015	0.622			0.22	
kopā:	10	39	0.78	0.06	8.36				
kopā:		499	23.68	26.12	40.94	0.860	1.100	7.870	

Launags									
Rīsu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.2		0.21	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		256	1.73	1.98	56.90	0.200	5.000	3.203	
Diena kopā:		1005	29.91	30.47	149.71	1.210	6.250	11.327	

trešdiena, 21.janvāris	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.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.22	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		242	4.78	3.99	46.56	0.150	0	1.840	

Pusdienas									
Maltas vistas gaļa mērce	150	240	16.955	14.679	10.207	0.15		0.809	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Rīsu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.16		0.168	
Zemeņu mērce	80	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28	
Ūdens ar citronu	100	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		580	22.37	20.38	75.83	0.590	5.080	4.711	

Launags									
Pankūka	80	174	2.463	5.743	28.04	0.16	4.8	0.023	1.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		277	3.78	5.99	51.95	0.160	4.800	1.823	

[illegible]