



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									1.
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.33	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		261	5.17	4.02	50.74	0.150	0	1.950	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	120	199	13.488	13.944	4.877	0.12		0.356	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		519	25.61	25.11	46.01	0.520	0.800	8.413	

Launags									
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	120	28	0.989	1.448	2.65	0.24		0.957	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		143	2.68	1.88	27.60	0.240	0	4.587	
Diena kopā:		923	33.46	31.01	124.34	0.910	0.800	14.950	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									1.
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.33	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		269	4.90	2.40	56.05	0.150	0.150	0.364	

Pusdienas									9.
Harčo ar cūkgaļu	200	152	5.501	7.575	15.481	0.84	0.6	1.449	
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	230	352	16.221	18.754	28.887	0.92		4.395	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		576	23.76	26.60	58.49	1.760	0.600	7.054	

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	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		258	1.95	1.72	57.91	0.200	5.000	4.503	
Diena kopā:		1103	30.61	30.72	172.44	2.110	5.750	11.921	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									1.
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.33	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		261	5.17	4.02	50.74	0.150	0	1.950	

Pusdienas									
Maltas vistas gaļa mērce	120	192	13.564	11.743	8.165	0.12		0.647	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Rīsu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.16		0.168	
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		506	19.24	16.28	70.02	0.480	5.400	5.790	

Launags									
Kartupeļu pankūka	120	178	2.64	9.732	19.536	0.48		2.772	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				



kopā:		325	5.03	10.06	52.08	0.480	0	4.902	
Diena kopā:		1093	29.44	30.36	172.83	1.110	5.400	12.642	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.45		1.974	
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.066		0.5	0.128	
Risu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		212	3.90	2.55	43.02	0.450	0.500	2.432	

Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	180	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9.
Pupu plācenītis	120	191	8.302	7.458	23.057	0.48		7.661	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Risu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		599	21.28	16.93	89.77	1.430	0.180	16.558	

Launags									
Kartupeļu pankūka	120	178	2.64	9.732	19.536	0.48		2.772	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		234	3.16	10.07	31.94	0.480	0	6.072	
Diena kopā:		1045	28.35	29.56	164.73	2.360	0.680	25.062	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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			0.33	
Risu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		238	4.31	2.82	47.59	0.150	0.300	3.018	

Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	90	290	17.175	20.879	8.369	0.108		0.117	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
Risu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		583	27.59	25.71	59.42	1.028	0	4.783	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	70	63	0.858	0.15	14.344		3.5	0.298	1.
Risu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.			3.3	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4				
kopā:		210	1.51	2.55	44.74	0	3.500	3.598	
Diena kopā:		1031	33.40	31.08	151.75	1.178	3.800	11.399	