

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	120	109	3,994	1,795	19,297	0,12	0,6	0,269	7,	
Ievārījums	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:		200	4,92	6,02	31,78	0,120	0,600	0,489		
Pusdienas										
Biešu zupa	120	37	0,859	1,296	5,441	0,48	0,36	1,304		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Bezglutēna makaroni ar cūkgalu un saldo krējumu	120	229	7,753	12,397	21,581	0,312		0,518		7,
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0,872	1,319	2,24	0,24		1,597		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
kopā:		343	10,45	16,08	38,26	1,032	0,360	3,783		
Launags										
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44		
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308					7,
Siers	20	68	4,96	5,36						7,
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		232	6,88	11,47	24,47	0	0	2,420		
Diena kopā:		775	22,25	33,57	94,51	1,152	0,960	6,692		
otrdiena, 26.maijs										
Brokastis										
Kukurūzas putra	100	70	3,56	1,708	10,543	0,1	0,1	1,034		7,
Ievārījums	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:		161	4,49	5,93	23,03	0,100	0,100	1,254		
Pusdienas										
Soļanka ar cūkgalu	100	81	3,035	5,248	4,67	0,4	0,2	0,812		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cepta vistas gaļa	40	89	8,58	5,711	0,347	0,16		0,028		
Vārīti rīsi	80	91	1,795	0,158	20,513	0,08		0,37		
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074		
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
kopā:		316	14,16	15,27	28,92	0,760	0,500	3,284		
Launags										
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6					6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
kopā:		308	7,74	12,70	40,00	0	0	3,300		
Diena kopā:		784	26,38	33,90	91,95	0,860	0,600	7,838		
trešdiena, 27.maijs										
Brokastis										
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	120	95	3,422	2,684	14,508	0,156		0,189		7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
Sviests	9	67	0,054	7,425	0,396					7,
kopā:		202	4,26	10,17	23,26	0,156	0	0,409		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgalu	120	56	1,843	3,349	4,585	0,12		1,904		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803	0,005		0,396		4,
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226		
Biezpiens ar krējumu	40	43	6,944	0,98	1,548					7,
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	34	0,885	2,239	2,644	0,07		1,808		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
kopā:		377	21,59	13,97	40,26	0,295	0	6,698		
Launags										
Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2,		36,			3,		3,

Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
Banāni	60	53	0,72	0,12	12,			1,08	
kopā:		214	2,74	0,15	48,01	0	0	4,080	
Diena kopā:		793	28,58	24,29	111,53	0,451	0	11,187	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābjuviel as	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	50	64	4,874	4,276	1,164	0,2		0,013	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0,72	0,08	1,72				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		184	8,25	7,18	20,10	0,200	0	0,453	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	120	70	3,214	2,627	8,347	0,48		1,963	9,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Vāriti bezglutēna makaroni	100	145	1,505	2,455	29,05	0,1		0,525	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		398	11,88	16,66	49,20	0,580	0	4,348	
Launags									
Bezglutēna pankūka	50	111	0,647	3,676	18,995	0,05	0,25		3,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Piens	120	58	3,84	2,4	5,4				7,
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
kopā:		216	4,89	6,27	35,74	0,050	0,250	1,980	
Diena kopā:		798	25,02	30,10	105,04	0,830	0,250	6,781	

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābjuviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	120	109	3,994	1,795	19,297	0,12	0,6	0,269	7,
Zemeņu mērce	10	5	0,08	0,04	1,049		0,5	0,16	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		184	4,89	5,23	28,89	0,120	1,100	0,649	
Pusdienas									
Cūkgājas strogonovs	50	101	5,77	7,643	2,413	0,15		0,082	7,
Vāriti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,222	0,14		1,68	
Kakao putukrējums	40	141	1,138	12,894	4,985		3,2	0,365	7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		446	11,20	23,57	46,47	0,390	7,200	4,607	
Launags									
Biezpiens	45	44	8,55	0,225	1,8				7,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
kopā:		108	9,79	2,38	10,98	0	0	0,370	
Diena kopā:		737	25,89	31,18	86,33	0,510	8,300	5,626	