

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	148	148	7,575	4,14	20,138	0,15		1,62	1,6
Ievārījums	10	14	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	10	39	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	1	0,02	0,038	0,006				
<b>kopā:</b>			<b>202</b>	<b>8,48</b>	<b>4,25</b>	<b>32,40</b>	<b>0,150</b>	<b>0</b>	<b>1,840</b>	
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa	150	47	47	1,074	1,62	6,801	0,6	0,45	1,63	
Pasta ar cukgaļu	220	419	419	20,068	15,219	49,498	0,44		0,256	1,
Sarkano kāpostu salāti	70	28	28	1,018	1,539	2,613	0,28		1,863	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
Rīsu galetes	10	39	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
<b>kopā:</b>			<b>536</b>	<b>23,02</b>	<b>18,45</b>	<b>67,89</b>	<b>1,320</b>	<b>0,450</b>	<b>4,149</b>	
<b>Launags</b>										
Rīsu galetes	20	78	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Vegāniskais siers Gouda	30	89	89		7,2	6,3				
Bumbieri	100	55	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	1	0,02	0,038	0,006				
<b>kopā:</b>			<b>224</b>	<b>2,08</b>	<b>7,66</b>	<b>35,43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,740</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>962</b>	<b>33,57</b>	<b>30,36</b>	<b>135,72</b>	<b>1,470</b>	<b>0,450</b>	<b>9,729</b>	
<b>otrdiena, 26.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas biezputra bez piena	150	107	107	6,39	2,652	15,084	0,3		1,974	6,
Ievārījums	10	14	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	10	39	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	1	0,02	0,038	0,006				
<b>kopā:</b>			<b>161</b>	<b>7,29</b>	<b>2,76</b>	<b>27,35</b>	<b>0,300</b>	<b>0</b>	<b>2,194</b>	
<b>Pusdienas</b>										
Soļanka ar cukgaļu	150	121	121	4,553	7,872	7,005	0,6	0,3	1,219	
Cepta vistas gaļa	100	223	223	21,449	14,278	0,867	0,4		0,07	
Vāriti rīsi	120	136	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Rīsu galetes	10	39	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar citronu	150	3	3	0,052	0,045	0,24				
<b>kopā:</b>			<b>572</b>	<b>30,20</b>	<b>26,13</b>	<b>50,82</b>	<b>1,260</b>	<b>0,650</b>	<b>4,482</b>	
<b>Launags</b>										
Ābolu zemeņu uzpūtenis	70	58	58	0,819	0,167	13,164		3,5	0,332	1,
Rīsu dzēriens	150	92	92	0,15	2,1	18,				
Bumbieri	100	55	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
<b>kopā:</b>			<b>205</b>	<b>1,47</b>	<b>2,57</b>	<b>43,56</b>	<b>0</b>	<b>3,500</b>	<b>3,632</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>937</b>	<b>38,96</b>	<b>31,45</b>	<b>121,73</b>	<b>1,560</b>	<b>4,150</b>	<b>10,308</b>	
<b>trešdiena, 27.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Makaronu zupa bez piena	200	84	84	1,895	1,12	16,485	0,2		0,51	1,
Rīsu galetes	10	39	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
<b>kopā:</b>			<b>123</b>	<b>2,68</b>	<b>1,18</b>	<b>24,85</b>	<b>0,200</b>	<b>0</b>	<b>0,730</b>	
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa ar cukgaļu	150	70	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Zivju kotlete	120	283	283	21,178	14,948	16,327	0,011		0,949	4,
Vāriti kartupeļi	120	89	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	34	34	0,885	2,239	2,644	0,07		1,808	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
Rīsu galetes	10	39	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
<b>kopā:</b>			<b>519</b>	<b>27,77</b>	<b>21,58</b>	<b>52,51</b>	<b>0,351</b>	<b>0</b>	<b>8,208</b>	
<b>Launags</b>										
Rīsu galetes	20	78	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Vegāniskais siers Gouda	30	89	89		7,2	6,3				
Zāļu tēja	150	1	1	0,02	0,038	0,006				
Banāni	100	88	88	1,2	0,2	20,			1,8	
<b>kopā:</b>			<b>257</b>	<b>2,78</b>	<b>7,56</b>	<b>43,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,240</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>899</b>	<b>33,22</b>	<b>30,31</b>	<b>120,38</b>	<b>0,551</b>	<b>0</b>	<b>11,178</b>	
<b>ceturtdiena, 28.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										

Cetru graudu pārslu putra bez piena	200	163	9,24	3,936	21,539	0,2	0,4	3,584	1,6
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				
<b>kopā:</b>		<b>217</b>	<b>10,14</b>	<b>4,04</b>	<b>33,81</b>	<b>0,200</b>	<b>0,400</b>	<b>3,804</b>	

**Pusdienas**

Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	116	5,357	4,378	13,912	0,8		3,272	9,
Vegāniskais siers Gouda	50	149		12,	10,5				
Vārīta pasta - makaroni	120	208	6,716	2,128	39,585	0,48			1,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>kopā:</b>		<b>572</b>	<b>14,49</b>	<b>18,83</b>	<b>84,14</b>	<b>1,280</b>	<b>0</b>	<b>5,812</b>	

**Launags**

Pankūka	100	217	3,079	7,179	35,05	0,2	6,	0,029	1,
ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
<b>kopā:</b>		<b>301</b>	<b>3,80</b>	<b>7,54</b>	<b>55,26</b>	<b>0,200</b>	<b>6,000</b>	<b>3,329</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1090</b>	<b>28,42</b>	<b>30,41</b>	<b>173,20</b>	<b>1,680</b>	<b>6,400</b>	<b>12,945</b>	

	piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Mannā biezputra ar rīsu pienu	150	196	3,611	2,261	39,603	0,15	0,15	0,034	1,	
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		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
<b>kopā:</b>		<b>241</b>	<b>4,49</b>	<b>2,40</b>	<b>49,02</b>	<b>0,150</b>	<b>0,650</b>	<b>0,414</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgāļas strogonovs bez piena	100	227	11,859	17,137	6,357	0,3		0,71		
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267		
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4		
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	50	52	0,552	0,64	10,928	0,1		0,105		
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
<b>kopā:</b>		<b>526</b>	<b>17,70</b>	<b>21,85</b>	<b>63,94</b>	<b>0,720</b>	<b>4,000</b>	<b>5,942</b>		
<b>Launags</b>										
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44		
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4,8	4,2					
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2		
<b>kopā:</b>		<b>144</b>	<b>1,82</b>	<b>5,04</b>	<b>21,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,640</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>911</b>	<b>24,01</b>	<b>29,29</b>	<b>134,60</b>	<b>0,870</b>	<b>4,650</b>	<b>6,996</b>		