



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		203	4.66	7.48	29.05	0.120	0.840	0.697	
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaliem zirnīšiem	120	82	2.723	5.071	6.287	0.36	1.2	1.595	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cukgaļas mērce	60	93	5.162	7.605	1.154	0.06		0.2	
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0.65	3.838	2.481	0.05	0.15	1.402	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		392	12.12	18.09	44.66	0.560	1.350	4.621	
Launags									
Biezpiena masa	60	77	9.358	2.044	5.176		3.		7.
Zemeņu mērce	40	21	0.256	0.128	4.478		2.	0.512	
Ābols vai bumbieris	70	38	0.35	0.21	8.68			2.31	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		137	9.98	2.41	18.34	0	5.000	2.822	
Diena kopā:		732	26.76	27.99	92.05	0.680	7.190	8.140	
otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omelete	50	64	4.874	4.276	1.164	0.2	0.05	0.013	3;7
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Siers	10	34	2.48	2.68					7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		180	8.56	9.55	13.84	0.200	0.050	0.343	
Pusdienas									
Ķirbju krēmzupa	120	78	1.395	5.256	6.147	0.48		2.42	7;9
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	50	82	5.312	5.933	1.462	0.2		0.285	7.
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0.762	1.602	1.37	0.05	0.25	0.518	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		296	9.76	13.03	34.81	0.830	0.250	3.685	
Launags									
Bezglutēna cepums	40	185	1.52	7.16	28.36			0.52	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Plūmes	70	34	0.42	0.14	7.14			1.12	
kopā:		315	8.34	11.30	44.50	0	0	1.640	
Diena kopā:		791	26.65	33.88	93.15	1.030	0.300	5.668	
trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	120	136	6.23	2.507	23.352	0.12	0.12	2.775	7.
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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:		247	7.55	6.76	40.02	0.120	0.120	3.105	
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	120	26	0.687	0.444	4.742	0.24		0.756	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Zivju kotlete	50	118	8.824	6.228	6.803	0.057		0.396	4.
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	7.
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Baltie redīsi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0.414	3.121	0.473	0.015	0.015	0.005	7.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
kopā:		320	14.05	11.91	38.20	0.412	0.015	4.512	

Launags

Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	10	34	2.48	2.68					7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		222	5.10	7.17	33.29	0	0	2.330	
Diena kopā:		789	26.69	25.84	111.50	0.532	0.135	9.947	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra	100	155	3.456	5.369	23.497	0.2	1.7	0.344	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:		246	4.38	9.60	35.98	0.200	1.700	0.564	

Pusdienas

Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015		2.274	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54	
Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345			0.435	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Jogurta mērce	15	13	0.58	0.646	1.279	0.015	0.075	0.012	7.
Rīsu krēms	40	86	1.241	5.643	7.425	0.019	2.	0.089	7.
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		380	8.39	17.87	45.44	1.049	6.075	4.219	

Launags

Biezpiena plācenītis bez glutēna	60	122	9.9	3.841	11.818		1.8		3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		170	10.32	4.06	23.16	0	1.800	1.980	
Diena kopā:		796	23.09	31.53	104.58	1.249	9.575	6.763	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	120	136	6.23	2.507	23.352	0.12	0.12	2.775	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		204	7.23	2.62	39.52	0.120	0.120	2.995	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	120	74	4.116	4.507	4.213	0.48		1.174	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Boloņas mērce ar cūkgalu	70	101	5.88	7.323	2.85	0.21		0.606	
Vāriti bezglutēna makaroni	80	116	1.204	1.964	23.24	0.08		0.42	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0.713	1.941	1.778	0.04	0.08	0.491	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		388	13.26	16.86	44.95	0.810	0.080	3.021	

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:		759	24.90	25.42	108.26	1.050	1.400	6.455	