



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, bez olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 15.septembris	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.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
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										
Dārzenu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.	
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266		
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056		
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
kopā:		421	13.43	18.62	49.23	0.390	0.180	6.400		
Launags										
Rauga pankūka	100	248	5.421	7.709	38.589		0.5	0.052	1.	
Zemeņu mērce	50	26	0.32	0.16	5.598		2.5	0.64		
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		330	6.26	8.21	56.59	0	3.000	3.992		
Diena kopā:		1021	24.59	29.23	161.87	0.540	3.330	10.756		

	otrdiena, 16.septembris	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.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		261	5.17	4.02	50.74	0.150	0	1.950		
Pusdienas										
Kirbju dārzenu biezenzupa	150	86	1.672	3.428	11.92	0.3		2.956		
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	133	10.523	8.393	3.113	0.4		0.976		
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	25	0.915	1.923	1.644	0.06	0.3	0.621		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		383	15.86	14.03	47.69	0.880	0.300	5.107		
Launags										
Cepti kartupeļi	150	250	4.491	10.729	33.044	0.15		4.678		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
Plūmes	100	48	0.6	0.2	10.2			1.6		
kopā:		299	5.11	10.97	43.25	0.150	0	6.278		
Diena kopā:		943	26.13	29.02	141.67	1.180	0.300	13.335		

	trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra bez piena	150	163	2.535	2.538	31.139	0.15	0.3	2.88	1.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		236	3.83	2.68	47.59	0.150	0.300	3.210		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar risiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257		
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0.08		0.554	4.	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671		
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72		
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Baltie redīsi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
kopā:		500	25.76	17.76	57.93	0.400	0	5.952		
Launags										
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015		2.274		
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		260	6.62	9.60	36.03	1.015	0	4.074		
Diena kopā:		997	36.20	30.04	141.54	1.565	0.300	13.236		



ceturtdiena, 18.septembris	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.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		261	5.17	4.02	50.74	0.150	0	1.950	
Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	200	341	10.793	18.716	32.04	2.03		4.547	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Rīsu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.16		0.168	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		539	12.95	20.05	75.52	2.190	5.000	7.313	
Launags									
Rauga pankūka	80	199	4.337	6.167	30.871		0.4	0.041	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		268	4.96	6.52	47.18	0	0.400	3.341	
Diena kopā:		1069	23.07	30.59	173.43	2.340	5.400	12.604	
piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	1.
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	93	5.145	5.634	5.266	0.6		1.468	
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8.4	10.461	4.071	0.3		0.865	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		473	18.53	19.38	55.55	1.080	0.120	3.953	
Launags									
Cepti kartupeļi	120	200	3.593	8.583	26.435	0.12		3.742	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		260	4.78	8.71	38.98	0.120	0	4.072	
Diena kopā:		970	27.62	30.91	142.12	1.350	0.420	11.043	