

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, bez olām

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 25.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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									
Pupiņu zupa	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Cūkgaiņas strogonovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		480	20,69	19,47	55,49	0,642	0,400	6,613	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0,15		4,095	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		305	5,39	7,10	52,81	0,150	0	6,425	
Diena kopā:		1022	29,91	29,24	155,88	0,942	0,700	16,248	

ceturtdiena, 26.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3,878	3,885	34,29	0,15		1,62	1,
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		254	5,37	4,11	47,74	0,150	0	2,200	
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	250	427	13,491	23,396	40,05	2,537		5,684	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0,818	1,922	2,492	0,18	0,12	1,586	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		555	15,43	33,01	48,69	2,867	0,120	9,722	
Launags									
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	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		236	1,70	1,43	53,53	0,160	5,000	4,461	
Diena kopā:		1045	22,50	38,55	149,95	3,177	5,120	16,383	

piektdiena, 27.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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									
Vistas gaļas kotlete bez olas	80	160	10,987	11,023	3,654	0,08		0,122	
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Ziedkāposti	10	2	0,25	0,03	0,23			0,29	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zajumu un eļļas mērce	10	62	0,073	6,714	0,666	0,15	0,55	0,065	
Rīsu biezputra bez piena	100	103	1,105	1,28	21,855	0,2		0,21	
Zemeņu mērce	50	26	0,32	0,16	5,598		2,5	0,64	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		502	15,85	19,58	64,57	0,550	3,050	2,881	
Launags									
Cepti kartupeļi	170	217	4,42	7,22	32,708	0,17		4,641	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		272	4,74	7,86	44,11	0,170	0	6,641	
Diena kopā:		1044	25,49	29,84	164,74	0,870	3,200	9,886	