

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ PIENA, OLAS

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra bez piena	150	122	6,93	2,952	16,154	0,15	0,3	2,688	1,6
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Zāļu tēja	150								
kopā:		162	7,50	3,00	25,07	0,150	0,300	2,820	

Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,2		4,816	9,
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	150	198	16,076	12,619	4,244	0,603		1,468	1,
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6,716	2,128	39,585	0,48			1,
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0,872	1,319	2,24	0,24		1,597	
Udens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
kopā:		595	30,08	23,87	63,83	1,523	0	8,133	

Launags									
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Vegāniskais siers Gouda	15	45		3,6	3,15				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		147	1,44	3,97	25,58	0	0	3,564	
Diena kopā:		903	39,02	30,84	114,48	1,673	0,300	14,517	

otrdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	107	6,39	2,652	15,084	0,3		1,974	6,
Zemeņu mērce	10	4	0,06	0,03	0,912		0,5	0,12	
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Zāļu tēja	150								
kopā:		135	6,92	2,72	21,01	0,300	0,500	2,226	

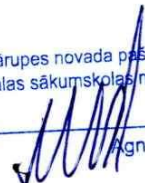
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Cūkgaļas gulašs	120	210	13,245	15,947	3,567	0,48		0,505	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Rīvēti baltie redisi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Zajumu eļļas mērce	5	28	0,071	3,062	0,158	0,02		0,053	
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		529	24,14	24,80	51,44	1,220	0	5,535	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	60	54	0,736	0,128	12,295		3,	0,256	1,
Rīsu dzēriens	150	92	0,15	2,1	18,				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		201	1,39	2,53	42,70	0	3,000	3,556	
Diena kopā:		865	32,45	30,05	115,15	1,520	3,500	11,317	

trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Makaronu zupa bez piena	150	63	1,421	0,84	12,364	0,15		0,382	1,
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
kopā:		112	2,45	0,94	22,67	0,150	0	0,721	

Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4,126	5,681	11,611	0,6	0,45	1,087	
Zivju kotlete bez miltiem	150	278	25,246	11,906	17,778			0,878	4,
Vārīti kartupeļi	120	87	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Udens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
kopā:		585	34,21	20,29	65,98	0,880	0,450	6,940	

Launags									
Pankūka	150	326	4,619	10,769	52,575	0,3	9,	0,044	1,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	150								
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		428	5,92	10,98	76,48	0,300	9,000	1,844	
Diena kopā:		1125	42,57	32,21	165,12	1,330	9,450	9,505	


Agnese Voicehovska

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	107	6,39	2,652	15,084	0,3		1,974	6,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Tomāti	60	10	0,6	0,12	1,56			0,6	
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Zāļu tēja	150								
kopā:		180	8,03	2,85	30,58	0,300	0	2,838	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,733	2,199	9,998	0,8		2,806	9,
Vegāniskais siers Gouda	50	149		12,	10,5				
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6,716	2,128	39,585	0,48			1,
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2	
Zaļumu eļļas mērce	7	39	0,1	4,286	0,222	0,028		0,074	
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		525	10,18	20,89	73,22	1,308	0	4,784	
Launags									
Pankūka	100	217	3,079	7,179	35,05	0,2	6,	0,029	1,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	150								
Apelsīni	100	39	1,	0,2	8,3			1,6	
kopā:		272	4,18	7,39	47,25	0,200	6,000	1,629	
Diena kopā:		977	22,38	31,13	151,04	1,808	6,000	9,251	
piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar rīsu pienu	150	196	3,611	2,261	39,603	0,15	0,15	0,034	1,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Zāļu tēja	150								
kopā:		235	4,18	2,31	48,52	0,150	0,150	0,166	
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	120	267	25,739	17,134	1,04	0,48		0,083	
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,16	0,4	0,992	
Mannā biezputra ar rīsu pienu	80	104	1,926	1,206	21,122	0,08	0,08	0,018	1,
Zemeņu ķīselis	80	21	0,142	0,066	4,87		2,	0,256	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
kopā:		566	31,71	21,22	60,76	0,840	2,480	2,023	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	216	4,44	6,972	32,856	0,15		4,662	
Gurķi	60	7	0,36	0,12	1,08			0,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		223	4,80	7,09	33,94	0,150	0	4,962	
Diena kopā:		1024	40,69	30,62	143,21	1,140	2,630	7,151	