

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ PIENA, OLAS

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 31.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	148	7,575	4,14	20,138	0,15		1,62	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:		188	8,14	4,19	29,05	0,150	0	1,752	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	106	6,86	5,511	7,022	0,8		1,957	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	462	22,392	17,932	52,924	1,		1,956	1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1,066	2,557	3,74	0,16	0,4	2,4	
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
kopā:		637	30,86	26,05	69,32	1,960	0,400	6,565	

Launags									
Rīsu zupa bez piena	200	87	0,954	1,058	18,501	0,2		0,182	
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
kopā:		138	2,07	1,19	29,07	0,200	0	0,596	
Diena kopā:		962	41,07	31,43	127,45	2,310	0,400	8,913	

otrdiena, 1.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,
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Rīsu galetes	6	23	0,468	0,036	5,016			0,132	
Zāļu tēja	150								
kopā:		238	4,20	2,31	49,09	0,150	2,650	1,494	

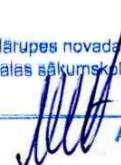
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4,9
Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049	
Vārīti kartupeļi	120	87	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Tomāti	25	4	0,25	0,05	0,65			0,25	
Zaļumu eļļas mērce	10	56	0,142	6,123	0,317	0,04		0,106	
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		439	24,80	20,79	36,62	1,240	0	5,629	

Launags									
Pankūka	80	174	2,463	5,743	28,04	0,16	4,8	0,023	1,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		245	3,06	6,05	44,34	0,160	4,800	3,323	
Diena kopā:		922	32,06	29,15	130,05	1,550	7,450	10,446	

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Zāļu tēja	200								
kopā:		218	2,69	2,00	46,71	0,300	0	0,579	

Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	350	401	24,222	22,053	25,867	0,35		7,143	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965	0,16		2,272	
Mannā biezputra ar rīsu pienu	60	78	1,444	0,904	15,841	0,06	0,06	0,014	1,
Zemeņu mērce	80	35	0,48	0,24	7,292		4,	0,96	
Ūdens 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:		577	27,80	24,99	58,60	0,570	4,060	10,641	

Launags									
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4,8	4,2				
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
Zāļu tēja	150								
kopā:		193	2,14	5,07	34,23	0	0	2,064	
Diena kopā:		988	32,63	32,06	139,55	0,870	4,060	13,284	


Agnese Voicehovska

ceturttdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Makaronu zupa bez piena	200	84	1,895	1,12	16,485	0,2		0,51	1,
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
kopā:		131	2,83	1,19	26,52	0,200	0	0,774	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2,889	3,519	9,078	0,2	0,6	3,043	
Cūkgaļas 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	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0,758	1,919	1,561	0,18	0,3	0,534	
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		514	19,46	23,33	56,02	0,800	0,900	5,818	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	163	2,62	8,131	19,388	0,4		2,751	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		218	3,12	8,43	31,79	0,400	0	6,051	
Diena kopā:		862	25,42	32,95	114,32	1,400	0,900	12,643	
piektdiena, 4.septembris									
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	148	7,575	4,14	20,138	0,15		1,62	1;6
Ļavārijums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Rīsu galetes	12	47	0,936	0,072	10,032			0,264	
Zāļu tēja	150								
kopā:		213	8,70	4,25	34,34	0,150	0	1,959	
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Pupiņas dārzenu mērcē	150	167	8,022	6,705	18,704	0,15		7,497	9,
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Rīvīti baltie redīsi	25	4	0,275	0,025	0,525			0,4	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Zaļumu eļļas mērce	5	28	0,071	3,062	0,158	0,02		0,053	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,12	
kopā:		471	12,84	20,30	59,55	0,490	0	12,502	
Launags									
Pankūka	80	174	2,463	5,743	28,04	0,16	4,8	0,023	1,
Ļavārijums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		261	3,16	6,06	48,24	0,160	4,800	3,323	
Diena kopā:		945	24,71	30,62	142,13	0,800	4,800	17,784	