

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 Bez piena, bez olām

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 21.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu biezputra bez piena	200	250	5,17	5,18	45,72	0,2			2,16	1,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52				0,2	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		327	6,66	5,36	62,69	0,200	0	2,690		

Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	250	178	7,22	9,495	15,6	0,25			4,134	9,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4			0,89	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1			0,462	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	40	1,012	2,559	3,141	0,08	0,12		2,066	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
Ēdēns ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412					
kopā:		530	22,56	22,16	58,90	0,830	0,120	7,882		

Launags										
Ievārījuma uzpūtenis	80	69	1,019	0,116	16,731		4,		0,008	1,
Rīsu dzēriens	120	73	0,12	1,68	14,4					
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:		196	1,44	2,40	42,53	0	4,000	2,008		
Diena kopā:		1053	30,66	29,92	164,11	1,030	4,120	12,580		

	otrdiena, 22.jūlijs	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 rīsiem	150	142	6,777	8,012	10,845	0,15			0,943	
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	150	246	10,322	15,232	16,743	0,15			2,724	9,
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54				0,15	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44				1,08	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52				0,2	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3		0,001	
Ēdēns ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
kopā:		502	19,01	27,54	43,19	0,350	0,300	5,428		

Launags										
Mannā biezputra bez piena	80	104	1,926	1,206	21,122	0,08	0,08		0,018	1,
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:		258	2,75	1,61	57,17	0,080	5,080	4,311		
Diena kopā:		996	25,58	31,83	147,94	0,580	5,680	12,949		

	trešdiena, 23.jūlijs	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	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36				0,1	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		264	5,29	4,06	51,10	0,150	0	2,050		

Pusdienas										
Vistas gaļas gulašs	130	197	12,579	12,903	7,076	0,13			0,924	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1			1,056	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1		2,375	
Plānā pankūka bez glutēna,piena	100	248	0,478	5,763	48,489	0,4	2,		0,56	
Zemeņu mērce	20	10	0,128	0,064	2,239		1,		0,256	
Ēdēns ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622				0,18	
kopā:		653	17,16	24,37	90,46	1,030	3,100	5,351		

Launags										
Rīsu zupa bez piena	150	66	0,715	0,794	13,876	0,15			0,136	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
kopā:		124	1,89	0,88	26,42	0,150	0	0,466		
Diena kopā:		1041	24,33	29,32	167,98	1,330	3,100	7,867		

ceturtdiena, 24.jūlijs	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				
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		269	4,90	2,40	56,05	0,150	0,150	0,364	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	224	13,362	16,21	6,34	0,084		0,022	
Miciti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2,462	0,134	18,007	0,12		2,679	9,
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Redisi sarkanie	10	1	0,11	0,01	0,21			0,16	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		478	21,92	23,21	44,00	0,879	0,275	6,294	
Launags									
Plānā pankūka bez glutēna, piena	100	248	0,478	5,763	48,489	0,4	2,	0,56	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		277	0,70	5,82	56,30	0,400	2,000	0,560	
Diena kopā:		1025	27,52	31,43	156,34	1,429	2,425	7,218	
piektdiena, 25.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	200	196	3,532	3,192	39,204	1,		2,632	
Zemeņu mērce	10	5	0,064	0,032	1,12		0,5	0,128	
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		261	4,79	3,35	52,87	1,000	0,500	3,090	
Pusdienas									
Veģetārā sojanka	150	77	1,59	4,313	7,977	0,6		2,221	9,
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	200	341	10,793	18,716	32,04	2,03		4,547	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		532	15,04	27,03	56,53	2,710	0,160	8,080	
Launags									
Mannā biezputra bez piena	120	157	2,889	1,809	31,683	0,12	0,12	0,027	1,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		226	3,51	2,16	47,99	0,120	0,120	3,327	
Diena kopā:		1019	23,33	32,54	157,38	3,830	0,780	14,497	