

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 Bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 28.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Risu pārslu putra	120	109	3,994	1,795	19,297	0,12	0,6	0,269	7,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,	
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		205	5.30	4.40	35.87	0.120	0.600	0.599		

Pusdienas		120	71	4,326	4,54	3,17	0,12		1,647	
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		120	71	4,326	4,54	3,17	0,12		1,647	
Krējums skābs		5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē		70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7;9
Vārīti griķi		70	77	1,732	0,37	16,771	0,07		0,739	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām		50	58	1,151	4,757	3,247	0,15	0,75	1,972	11,
Risu galetes		15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Ūdens ar apelsīniem		120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:			412	16,35	20,53	39,99	0,480	0,750	5,142	

kopā:			472	16,55	26,55	26,55	0,135	0,135	0,112	
Launags										
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Siers	10	34	2,48	2,68					7,	
Banāni	60	53	0,72	0,12	12,			1,08		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		184	4,42	7,05	24,77	0	0	1,410		
Diena kopā:		800	26,06	31,97	100,62	0,600	1,350	7,151		

	otrdiena, 29.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Griķu putra	100		113	4,078	1,845	20,082	0,2	0,2	0,73	7,
Sviests	5		37	0,03	4,125	0,22				7,
Rīsu galetes	15		59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Sviests	5		37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	20		2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	120		1	0,016	0,031	0,005				
kopā:			249	5,44	10,26	33,43	0,200	0,200	1,160	

Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	100	89	5,117	6,264	3,123	0,1		0,874	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	100	179	6,502	8,582	18,807	0,16		1,098	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174	
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		386	13,59	19,80	37,46	0,310	0,150	3,878	

Launags									
Biezpiena plācenītis bez glutēna	60	122	9,9	3,841	11,818		1,8		3;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		162	10,15	4,24	20,61	0	1,800	1,200	
Diena kopā:		797	29,18	34,30	91,50	0,510	2,150	6,238	

	trešdiena, 30.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		194	5,59	6,31	29,32	0,120	0,120	1,571		

Pusdienas										
Borščs	120	61	1,958	3,33	5,818	0,48	0,24	1,952		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgāļa stroganovs	60	87	6,559	6,213	1,293	0,06		0,139		
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226		
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72		
Ziedkāposti	15	3	0,375	0,045	0,345			0,435		
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02	0,1	0,016		7,

Udens ar ogām	120	2	0,048	0,024	0,33				
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		323	13,45	11,75	39,17	0,660	0,340	5,918	

Launags

Kartupeļu pankūka	60	135	1,728	8,486	12,787	0,12		1,814	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		209	2,56	12,70	20,77	0,120	0	3,794	
Diena kopā:		726	21,61	30,75	89,26	0,900	0,460	11,283	

	ceturtdiena, 31.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
--	------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Piena zupa ar risiem	120	72	3,218	1,727	11,038	0,12	1,2	0,109	7,
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		168	4,42	5,94	23,80	0,120	1,200	0,439	

Pusdienas

Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5,396	9,358	16,02	1,015		2,274	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439	0,03	0,18	0,562	
Putukrējums	20	69	0,44	6,16	3,02		2,4		7,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Udens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		431	7,62	24,16	45,13	1,045	7,580	3,829	

Launags

Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		157	11,83	4,93	15,56	0	0	0,530	
Diena kopā:		757	23,87	35,04	84,49	1,165	8,780	4,798	

	piektdiena, 1.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
--	-----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		194	5,59	6,31	29,32	0,120	0,120	1,571	

Pusdienas

Zivju zupa	120	50	3,425	2,596	3,299	0,48		1,298	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgaļu	120	242	9,197	9,943	28,879	0,48		1,423	
Burkāni	15	4	0,15	0,03	0,72			0,54	
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Udens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174	
kopā:		413	14,88	17,91	47,24	0,980	0,020	3,997	

Launags

Makaronu piena zupa	100	80	2,852	2,236	12,09	0,13	0,1	0,158	7,
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Persiki vai nektarīni vai aprikozes vai plūmes	60	26	0,494	0,062	5,5			1,174	
kopā:		164	4,52	2,39	30,13	0,130	0,100	1,662	
Diena kopā:		771	24,99	26,60	106,68	1,230	0,240	7,230	