

direktore p.i. Lase Zane Lase
2025. g. 23. jūlijs

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 Bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 4.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Makaronu piena zupa	120	95	3,422	2,684	14,508	0,156	0,12	0,189	7,
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		191	4,62	6,90	27,27	0,156	0,120	0,519	
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	120	82	2,723	5,071	6,287	0,36	1,2	1,595	3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cūkgaļas mērce	50	78	4,302	6,337	0,961	0,05		0,166	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		376	11,66	14,59	48,82	0,710	1,200	4,491	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		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,
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		207	9,29	6,32	27,82	0	2,500	1,530	
Diena kopā:		775	25,58	27,81	103,91	0,866	3,820	6,540	

otrdiena, 5.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	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		179	5,58	4,66	29,23	0,120	0,120	1,571	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	120	125	3,966	8,868	7,289	0,138		1,978	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	60	98	6,375	7,12	1,755	0,24		0,342	7,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	25	0,915	1,923	1,644	0,06	0,3	0,621	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		432	14,84	19,24	49,20	0,538	0,300	3,733	
Launags									
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0,414	3,121	0,473	0,015	0,015	0,005	7,
Risu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Siers	10	34	2,48	2,68					7,
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		184	7,18	10,85	13,40	0,015	0,015	0,335	
Diena kopā:		796	27,60	34,74	91,83	0,673	0,435	5,639	

trešdiena, 6.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		223	5,51	6,09	36,48	0,120	0,600	0,799	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	100	46	1,363	2,16	5,061	0,1		1,924	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete	40	94	7,059	4,983	5,442	0,046		0,316	4,
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1,505	2,455	29,05	0,1		0,525	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Redīsi sarkanie	10	1	0,11	0,01	0,21			0,16	

Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0,414	3,121	0,473	0,015	0,015	0,005	7,
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		398	12,17	13,95	54,93	0,261	0,015	4,459	

Launags

Biezpiena plācenītis bez glutēna	60	122	9,9	3,841	11,818		1,8		3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		170	10,32	4,06	23,16	0	1,800	1,980	
Diena kopā:		791	28,00	24,10	114,58	0,381	2,415	7,238	

ceturtdiena, 7.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				
Rīsu 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:		179	5,58	4,66	29,23	0,120	0,120	1,571	

Pusdienas

Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5,396	9,358	16,02	1,015		2,274	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Ziedkāposti	10	2	0,25	0,03	0,23			0,29	
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02	0,1	0,016	7,
Putukrējums	20	69	0,44	6,16	3,02		2,4		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,	1,28	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		364	8,46	20,87	34,55	1,035	7,500	4,885	

Launags

Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	15	51	3,72	4,02					7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Banāni	60	53	0,72	0,12	12,			1,08	
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		204	5,86	8,43	25,29	0	0	1,610	
Diena kopā:		748	19,89	33,95	89,07	1,155	7,620	8,066	

piektdiena, 8.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Griķu putra	120	135	4,894	2,214	24,099	0,24	0,24	0,876	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Ievārījums	15	21	0,15	0,015	5,85				
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		253	6,26	6,48	42,71	0,240	0,240	1,206	

Pusdienas

Aukstā biešu zupa	120	51	2,668	1,557	6,471	0,132	0,6	0,842	10;3;7
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	40	128	7,635	9,263	3,623	0,048		0,013	
Kartupeļu biezputra	80	68	2,166	0,762	12,65	0,08		1,68	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	70	36	0,551	2,938	1,684	0,035	0,21	0,535	
Ūdens ar ogām	120	2	0,048	0,024	0,33				
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		343	14,24	14,63	37,30	0,295	0,810	3,400	

Launags

Plānā pankūka bez glutēna,piena	60	149	0,287	3,458	29,093	0,24	1,2	0,336	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Persiki vai nektarīni vai aprikozes vai plūmes	60	26	0,494	0,062	5,5			1,174	
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		189	0,90	3,56	38,50	0,240	1,200	1,510	
Diena kopā:		785	21,40	24,67	118,51	0,775	2,250	6,116	