



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 Bez piena, bez olām

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 11.augusts	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										
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.	
Cūkgājas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232		
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1.136	2.557	2.332	0.08	0.4	0.992		
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
kopā:		480	20.69	19.47	55.49	0.642	0.400	6.613		
Launags										
Cepti kartupeļi	150	192	3.9	6.371	28.86	0.15		4.095		
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		305	5.39	7.10	52.81	0.150	0	6.425		
Diena kopā:		1022	29.91	29.24	155.88	0.942	0.700	16.248		
	otrdiena, 12.augusts	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.	
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25		
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		254	5.37	4.11	47.74	0.150	0	2.200		
Pusdienas										
Dārzenu biezenzupa	150	95	1.094	7.654	5.678	0.15		2.234		
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	250	427	13.491	23.396	40.05	2.537		5.684		
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0.818	1.922	2.492	0.18	0.12	1.586		
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218		
kopā:		555	15.43	33.01	48.69	2.867	0.120	9.722		
Launags										
Rīsu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.16		0.168		
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.1			3.3		
kopā:		236	1.70	1.43	53.53	0.160	5.000	4.461		
Diena kopā:		1045	22.50	38.55	149.95	3.177	5.120	16.383		
	trešdiena, 13.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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					
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		269	4.90	2.40	56.05	0.150	0.150	0.364		
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete bez olas	80	160	10.987	11.023	3.654	0.08		0.122		
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Ziedkāposti	10	2	0.25	0.03	0.23			0.29		
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065		
Rīsu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.2		0.21		
Zemeņu mērce	50	26	0.32	0.16	5.598		2.5	0.64		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		502	15.85	19.58	64.57	0.550	3.050	2.881		
Launags										
Cepti kartupeļi	170	217	4.42	7.22	32.708	0.17		4.641		
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		272	4.74	7.86	44.11	0.170	0	6.641		
Diena kopā:		1044	25.49	29.84	164.74	0.870	3.200	9.886		

Frīstar



ceturtdiena, 14.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
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	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328	
Grubotto ar vistas gaļu	230	313	15.764	15.808	26.484	0.345		5.069	1;9
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0.885	2.239	2.748	0.07	0.105	1.808	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		479	20.07	22.32	48.22	0.565	0.255	9.535	
Launags									
Plānā pankūka bez glutēna, piena	100	248	0.478	5.763	48.489	0.4	2.	0.56	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Persiki vai nektarīni vai aprikozes vai plūmes	100	43	0.824	0.103	9.167			1.957	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		306	1.42	5.91	61.56	0.400	2.000	2.517	
Diena kopā:		909	23.38	29.12	136.20	1.115	2.255	12.518	

piektdiena, 15.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
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:		229	2.95	2.06	49.23	0.300	0	0.645	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8.4	10.461	4.071	0.3		0.865	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1	
Gurķi	10	1	0.06	0.02	0.18			0.05	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		488	17.07	22.19	54.27	1.120	0.600	4.605	
Launags									
Griķi ar dārzeņiem	200	196	4.371	4.864	33.758	0.324		3.762	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		256	5.56	4.99	46.30	0.324	0	4.092	
Diena kopā:		973	25.58	29.24	149.80	1.744	0.600	9.342	