



[Signature]
Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 Bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 18.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra	120	77	3.331	1.578	12.3	0.12	0.84	0.367	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		199	4.85	6.70	29.53	0.120	0.840	0.897	

Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	120	85	3.465	4.557	7.488	0.12		1.985	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	83	6.511	5.875	0.937	0.24		0.534	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	30	0.759	1.919	2.356	0.06	0.09	1.55	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		382	14.33	13.66	49.43	0.520	0.090	4.861	

Launags									
Piena zupa ar rīsiem	100	60	2.682	1.439	9.198	0.1	1.	0.091	7.
Rīsu 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	
kopā:		188	4.06	6.01	28.80	0.100	1.000	1.621	
Diena kopā:		769	23.24	26.38	107.75	0.740	1.930	7.379	

otrdiena, 19.augusts	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				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		202	5.59	7.13	29.36	0.120	0.120	1.571	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	120	114	5.421	6.409	8.676	0.12		0.754	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	100	164	6.882	10.154	11.162	0.1		1.816	9.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Jogurta mērce	15	13	0.58	0.646	1.279	0.015	0.075	0.012	7.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		373	14.75	18.46	35.82	0.235	0.075	3.932	

Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
kopā:		196	8.42	1.99	35.40	0	7.500	2.973	
Diena kopā:		771	28.76	27.57	100.58	0.355	7.695	8.476	

trešdiena, 20.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	60	77	5.849	5.132	1.397	0.24	0.06	0.016	3;7
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		170	8.24	7.96	14.80	0.240	0.060	0.446	

Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	60	91	5.805	5.955	3.266	0.06		0.426	
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0.86	1.92	3.865	0.2		1.056	7.
Putukrējums	20	69	0.44	6.16	3.02		2.4		7.
Zemeņu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957		4.	1.024	

Rīsu 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:		398	11.08	14.87	53.71	0.350	6.400	3.930	

Launags

Piena zupa ar rīsiem	120	72	3.218	1.727	11.038	0.12	1.2	0.109	7.
Rīsu 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	
Diena kopā:		736	23.73	28.77	92.30	0.710	7.660	4.815	

ceturtdiena, 21.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Rīsu 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				
Rīsu 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:		220	5.31	6.05	35.96	0.120	0.600	0.599	

Pusdienas

Zivju zupa	100	42	2.854	2.164	2.75	0.4		1.082	4.9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	40	128	7.635	9.263	3.623	0.048		0.013	
Kartupeļu biežputra	80	68	2.166	0.762	12.65	0.08		1.68	7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
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	
kopā:		293	13.75	16.45	22.01	0.543	0.015	4.294	

Launags

Rīsu 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	
Bezglutēna un bezlaktozes cepums	20	96	1.12	4.64	12.26			0.44	3.
Piens	120	58	3.84	2.4	5.4				7.
kopā:		282	6.34	11.62	37.26	0	0	1.970	
Diena kopā:		795	25.40	34.12	95.24	0.663	0.615	6.863	

piektdiena, 22.augusts	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.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		193	5.56	7.15	26.58	0.120	0.620	1.699	

Pusdienas

Veģetārā soljanka	120	62	1.272	3.45	6.382	0.48		1.777	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Vārti bezglutēna makaroni	80	116	1.204	1.964	23.24	0.08		0.42	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		356	9.85	14.80	45.29	0.620	0.120	3.263	

Launags

Biezpiens ar jogurtu	50	46	8.	0.42	2.5				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bumbieri	70	38	0.35	0.21	8.68			2.31	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		195	9.67	4.89	27.85	0	0	2.640	
Diena kopā:		744	25.08	26.84	99.72	0.740	0.740	7.602	