

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes auzu pārslu putra	150	136	6,652	3,375	19,882	0,15		1,215	1;7
Ievārijums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		235	9,19	7,96	31,35	0,150	0	2,375	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	60	135	6,978	10,37	3,569	0,18		0,139	7,
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		457	18,12	21,26	47,75	1,040	0,400	6,426	

Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	200	124	6,325	2,52	19,061	0,2	2,	0,51	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
kopā:		210	7,84	6,76	29,23	0,200	2,000	1,610	
Diena kopā:		902	35,15	35,97	108,33	1,390	2,400	10,411	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes kukurūzas putra	150	111	5,7	2,121	18,013	0,15	0,15	1,833	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		208	7,13	6,37	31,57	0,150	0,150	2,733	

Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6,022	8,872	1,346	0,07		0,233	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Bezlaktozes risu krēms	30	64	0,93	4,232	5,209	0,014	1,5	0,283	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		398	10,86	17,38	48,40	0,364	5,080	5,782	

Launags									
Bezlaktozes biezpiena masa	80	98	12,474	2,725	4,978		4,		7,
Zemeņu mērce	30	16	0,24	0,12	3,147		1,5	0,48	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		259	15,50	8,02	29,04	0	5,500	3,640	
Diena kopā:		865	33,49	31,77	109,01	0,514	10,730	12,155	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes risu biezputra	150	174	5,14	1,454	35,08	0,3	2,55	0,517	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		280	7,73	6,04	48,50	0,300	2,550	1,677	

Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	153	7,968	11,139	4,633	0,2		0,334	1;3
Vārīta pasta - makaroni	100	182	5,596	2,774	32,988	0,4			1,
Bezlaktozes piena mērce	40	14	0,525	0,243	2,498	0,16		0,011	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		514	21,34	21,25	57,77	1,600	0,160	5,182	

Launags

Sēklu maize	40	119	4,2	2,56	18,84			1,72	1;11
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Bezlaktozes siers	20	63	5,8	4,4					7,
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6	
Bezlaktozes skābā krējuma kīpoku mērce	30	59	0,9	5,702	1,017	0,03	0,03	0,011	7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		303	11,97	16,90	24,71	0,030	0,030	5,331	
Diena kopā:		1098	41,04	44,19	130,98	1,930	2,740	12,190	

	piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes prosas biezputra	150	132	5,639	2,482	21,68	0,15	0,75	0,884	7,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		228	7,07	6,73	35,24	0,150	0,750	1,784		
Pusdienas										
Gulašzupa	200	216	11,824	13,618	11,221	0,8		2,169		
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Cepumu - bezlaktozes skābā krējuma deserts	50	179	2,356	11,79	16,982		1,75		1;3;7	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
kopā:		556	16,38	26,79	62,05	0,800	6,750	4,262		
Launags										
Bezlaktozes dārzeņu rosols	120	156	3,057	11,398	9,944	0,276		1,501	3;7	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		263	5,10	12,32	31,39	0,276	0	4,601		
Diena kopā:		1047	28,54	45,84	128,67	1,226	7,500	10,647		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes auzu pārslu putra	120	109	5,322	2,7	15,906	0,12		0,972	1;7
Ievārijums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		208	7,86	7,28	27,37	0,120	0	2,132	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	120	74	4,821	3,939	4,747	0,48		1,093	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	50	113	5,815	8,642	2,974	0,15		0,116	7,
Vārīti griķi	80	88	1,98	0,422	19,166	0,08		0,845	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		387	15,16	17,92	40,66	0,850	0,350	5,573	

Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	150	93	4,744	1,89	14,296	0,15	1,5	0,382	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
kopā:		179	6,25	6,13	24,47	0,150	1,500	1,482	
Diena kopā:		773	29,28	31,32	92,50	1,120	1,850	9,187	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes kukurūzas putra	120	89	4,56	1,697	14,411	0,12	0,12	1,466	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		185	5,99	5,94	27,97	0,120	0,120	2,366	

Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	50	78	4,302	6,337	0,961	0,05		0,166	
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Biešu salāti	70	59	0,998	3,566	5,656	0,14	0,07	1,662	
Bezlaktozes risu krēms	30	64	0,93	4,232	5,209	0,014	1,5	0,283	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		344	8,57	14,31	44,07	0,304	5,070	5,032	

Launags									
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Zemeņu mērce	20	10	0,16	0,08	2,098		1,	0,32	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Āboli	70	38	0,21	0,42	7,98			1,4	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		201	10,65	6,77	22,70	0	3,500	2,880	
Diena kopā:		730	25,21	27,02	94,74	0,424	8,690	10,278	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes risu biezputra	100	116	3,426	0,97	23,386	0,2	1,7	0,344	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		221	6,01	5,55	36,80	0,200	1,700	1,504	

Pusdienas									
Zivju zupa	100	42	2,854	2,164	2,75	0,4		1,082	4;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	40	122	6,374	8,911	3,707	0,16		0,267	1;3
Vārīta pasta - makaroni	70	127	3,918	1,941	23,091	0,28			1,
Bezlaktozes piena mērce	20	7	0,263	0,122	1,249	0,08		0,005	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0,955	2,243	2,908	0,21	0,14	1,85	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
kopā:		383	15,81	16,59	41,40	1,130	0,140	4,029	

Launags

Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Bezlaktozes siers	10	31	2,9	2,2					7,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Bezlaktozes skābā krējuma kīpoku mērce	20	39	0,6	3,801	0,678	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		180	6,17	11,41	12,55	0,020	0,020	2,667	
Diena kopā:		785	27,99	33,55	90,75	1,350	1,860	8,200	

	piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes prosas biezputra	100	88	3,759	1,655	14,453	0,1	0,5	0,589	7,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		184	5,19	5,90	28,01	0,100	0,500	1,489		
Pusdienas										
Gulašzupa	150	162	8,868	10,214	8,416	0,6		1,627		
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Cepumu - bezlaktozes skābā krējuma deserts	30	108	1,414	7,074	10,19		1,05		1;3;7	
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695		
kopā:		401	12,38	18,64	45,36	0,600	4,550	3,422		
Launags										
Bezlaktozes dārzeņu rosols	90	117	2,292	8,548	7,458	0,207		1,126	3;7	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Āboli	50	27	0,15	0,3	5,7			1,		
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		197	4,18	9,16	23,20	0,207	0	3,226		
Diena kopā:		781	21,74	33,69	96,57	0,907	5,050	8,137		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes auzu pārslu putra	150	136	6,652	3,375	19,882	0,15			1,215	1;7
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46				1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05					7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:			242	9,24	7,96	33,30	0,150	0	2,375	

Pusdienas										
Zivju zupa ar rīsiem	150	80	4,403	3,277	8,168	0,6			1,779	4;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16					7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13,435	11,659	31,754	0,96			1,174	1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4		2,04	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:			492	20,84	21,18	53,43	1,880	0,400	6,093	

Launags										
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05					7,
Bezlaktozes siers	20	63	5,8	4,4						7,
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,				1,8	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:			280	9,59	9,04	39,26	0	0	3,600	
Diena kopā:			1013	39,67	38,18	125,98	2,030	0,400	12,068	

	otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes rīsu biezputra	150	174	5,14	1,454	35,08	0,3	2,55		0,517	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28				0,76	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05					7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:			278	6,87	5,92	49,32	0,300	2,550	1,277	

Pusdienas										
Vāriti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6					7,
Vāriti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1			1,056	
Bezlaktozes piena mērce	40	14	0,525	0,243	2,498	0,16			0,011	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	50	0,816	4,093	2,592		0,56		1,529	
Smalkmaizīte	45	152	2,16	5,445	22,95				0,855	1;3;6
Ogu augļu dzēriens	150	48	0,025		11,952					
kopā:			483	11,65	18,66	66,55	0,260	0,560	3,451	

Launags										
Bezlaktozes biezpiena plācenītis	80	156	14,325	5,241	11,752		2,4		0,017	1;3;7
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0,62	4,	0,64					7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:			252	15,27	9,88	23,80	0	2,400	2,017	
Diena kopā:			1012	33,79	34,46	139,66	0,560	5,510	6,745	

	trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes olu kultenis	80	117	8,429	7,992	2,023	0,08			0,021	3;7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42				0,86	1;11
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05					7,
Zaļie zirnīši konservēti	30	16	1,08	0,12	2,58					
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:			229	11,68	13,43	14,08	0,080	0	0,881	

Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342			3,612	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16					7,
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10,491	8,393	40,064	0,6			1,857	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4		2,272	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:			483	17,89	17,23	63,32	0,942	0,400	8,841	

Launags										
Vinegrets	150	132	2,757	6,231	14,391	0,345			3,002	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes auzu pārslu putra	120	109	5,322	2,7	15,906	0,12		0,972	1;7
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		215	7,91	7,28	29,32	0,120	0	2,132	

Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	100	53	2,936	2,185	5,446	0,4		1,186	4;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	120	230	10,748	9,327	25,403	0,768		0,939	1,
Sarkano kāpostu salāti	70	54	0,983	4,341	2,893	0,28	0,35		1,785
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	1,
kopā:		374	15,68	16,99	38,92	1,448	0,350	4,460	

Launags									
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Bezlaktozes siers	15	47	4,35	3,3					7,
Banāni	60	53	0,72	0,12	12,			1,08	
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		183	6,40	7,65	21,66	0	0	1,980	
Diena kopā:		771	29,99	31,93	89,90	1,568	0,350	8,572	

otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes rīsu biežputra	100	116	3,426	0,97	23,386	0,2	1,7	0,344	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		219	5,15	5,43	37,62	0,200	1,700	1,104	

Pusdienas									
Vāriti cīsiņi (MK172)	40	86	4,52	6,68	2,08				7,
Vāriti griķi	80	88	1,98	0,422	19,166	0,08		0,845	
Bezlaktozes piena mērce	20	7	0,263	0,122	1,249	0,08		0,005	7,
Redīsu un burkānu salāti	70	44	0,714	3,581	2,268		0,49	1,338	
Smalkmaizīte	45	152	2,16	5,445	22,95			0,855	1;3;6
Ogu augļu dzēriens	120	39	0,02		9,562				
kopā:		416	9,66	16,25	57,28	0,160	0,490	3,043	

Launags									
Bezlaktozes biezpiena plācenītis	50	97	8,953	3,276	7,345		1,5	0,01	1;3;7
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	15	31	0,465	3,	0,48				7,
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		161	9,61	6,67	14,67	0	1,500	1,210	
Diena kopā:		797	24,42	28,35	109,57	0,360	3,690	5,357	

trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes olu kultenis	50	73	5,268	4,995	1,264	0,05		0,013	3;7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0,72	0,08	1,72				
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		180	8,15	10,39	12,46	0,050	0	0,873	

Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	120	85	3,525	4,654	7,274	0,274		2,89	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Plovs ar vistas gaļu	120	223	8,393	6,714	32,052	0,48		1,485	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	32	0,974	1,523	3,469		0,35	1,988	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		402	14,77	14,17	53,00	0,754	0,350	7,463	

Launags									
Vinegrets	120	106	2,206	4,985	11,513	0,276		2,401	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	

Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		191	4,12	5,66	28,40	0,276	0	4,701	
Diena kopā:		772	27,04	30,21	93,85	1,080	0,350	13,037	

četurdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes auzu pārslu putra	120	109	5,322	2,7	15,906	0,12		0,972	1,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		206	6,75	6,94	29,46	0,120	0	1,872	

Pusdienas									
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	50	98	5,658	7,202	2,656	0,05		0,121	7,
Vārīti kartupeļi	80	60	1,696	0,085	12,55	0,08		1,781	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Bezlaktozes rīsu krēms	40	86	1,241	5,643	6,945	0,019	2,	0,377	7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
kopā:		334	9,91	16,88	34,12	0,289	6,350	5,978	

Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	20	75	1,44	0,76	14,8			1,16	
Bezlaktozes piens	150	68	4,8	2,25	7,05				7,
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
kopā:		234	8,71	7,55	31,36	0	0	2,320	
Diena kopā:		773	25,37	31,38	94,94	0,409	6,350	10,170	

piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes kukurūzas putra	120	89	4,56	1,697	14,411	0,12	0,12	1,466	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		185	5,99	5,94	27,97	0,120	0,120	2,366	

Pusdienas									
Sojanka	150	158	6,947	11,189	6,611	0,15	0,15	0,863	1,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Bezlaktozes biezpiena masa	40	49	6,237	1,362	2,489		2,		7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		348	15,32	13,91	38,22	0,150	6,150	2,757	

Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar rīsiem	150	87	4,023	1,634	14,008	0,15	1,5	0,136	7,
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		233	6,13	6,69	36,26	0,150	1,500	3,096	
Diena kopā:		766	27,43	26,55	102,44	0,420	7,770	8,219	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes prosas biežputra	150	132	5,639	2,482	21,68	0,15	0,75	0,884	7,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,	
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,	
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		237	8,23	7,07	35,10	0,150	0,750	2,044		

Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	79	5,145	4,134	5,266	0,6		1,468		
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,	
Bezlaktozes siers	25	79	7,25	5,5					7,	
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6,716	3,328	39,585	0,48			1,	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		478	22,02	16,08	59,77	1,080	0	5,142		

Launags										
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2,16	1,14	22,2			1,74		
Bezlaktozes jogurts	150	174	5,25	7,5	21,3				7,	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8		
kopā:		375	8,61	8,84	63,50	0	0	3,540		
Diena kopā:		1090	38,86	31,99	158,36	1,230	0,750	10,726		

	otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes auzu pārslu putra	150	136	6,652	3,375	19,882	0,15		1,215	1;7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,	
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,	
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		242	9,24	7,96	33,30	0,150	0	2,375		

Pusdienas										
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	60	135	6,978	10,37	3,569	0,18		0,139	7,	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056		
Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92		
Zemeņu uzpūtenis	60	54	0,736	0,128	12,295		3,	0,256	1,	
Bezlaktozes piens	150	68	4,8	2,25	7,05				7,	
kopā:		424	16,27	15,76	53,98	0,440	3,000	3,371		

Launags										
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56			1,52	1,	
Bezlaktozes sviests	8	58	0,08	6,4	0,08				7,	
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	69	3,12	5,7	1,26				1,	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		286	6,64	13,58	33,31	0	0	3,520		
Diena kopā:		952	32,15	37,30	120,59	0,590	3,000	9,266		

	trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes risu biežputra	150	174	5,14	1,454	35,08	0,3	2,55	0,517	7,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,	
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,	
Zaļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		280	7,73	6,04	48,50	0,300	2,550	1,677		

Pusdienas										
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803	0,005		0,396	4,	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671		
Bezlaktozes piena mērce	40	14	0,525	0,243	2,498	0,16		0,011	7,	
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6		
Bezlaktozes risu krēms	40	86	1,241	5,643	6,945	0,019	2,	0,377	7,	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794		
kopā:		435	14,25	16,42	56,10	0,624	6,000	5,849		

Launags										
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	200	124	6,325	2,52	19,061	0,2	2,	0,51	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	

Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		260	7,94	7,32	40,11	0,200	2,000	3,410	
Diena kopā:		974	29,92	29,78	144,71	1,124	10,550	10,936	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes omlete	80	102	7,798	6,704	1,918	0,32		0,021	3;7
Tomāti	70	12	0,7	0,14	1,82			0,7	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		211	10,67	12,16	13,21	0,320	0	1,581	
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	60	91	5,805	5,955	3,266	0,06		0,426	
Vārīta pasta - makaroni	100	182	5,596	2,774	32,988	0,4			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Bezlaktozes biezpiena masa	40	49	6,237	1,362	2,489		2,		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
kopā:		414	19,41	13,77	51,20	0,540	6,800	4,017	
Launags									
Bezlaktozes ābolu pankūka	100	249	6,816	13,137	25,495	0,2	3,2	0,307	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		318	7,24	13,79	40,80	0,200	3,200	2,307	
Diena kopā:		943	37,32	39,72	105,22	1,060	10,000	7,905	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes kukurūzas putra	150	111	5,7	2,121	18,013	0,15	0,15	1,833	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		208	7,13	6,37	31,57	0,150	0,150	2,733	
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Plovs ar cukgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ogu augļu dzēriens	150	48	0,025		11,952				
kopā:		497	14,21	22,85	59,45	0,835	0,400	5,210	
Launags									
Bezlaktozes biezpiena masa	80	98	12,474	2,725	4,978		4,		7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		201	14,20	7,19	19,21	0	4,000	0,760	
Diena kopā:		906	35,55	36,41	110,23	0,985	4,550	8,703	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes prosas biežputra	100	88	3,759	1,655	14,453	0,1	0,5	0,589	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		186	6,30	6,23	25,92	0,100	0,500	1,749	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	120	63	4,116	3,307	4,213	0,48		1,174	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Bezlaktozes siers	20	63	5,8	4,4					7,
Vārīta pasta - makaroni	60	109	3,358	1,664	19,792	0,24			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	70	35	0,902	1,611	4,126			2,253	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
kopā:		319	15,62	12,19	35,82	0,720	0	4,252	

Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	20	75	1,44	0,76	14,8			1,16	
Bezlaktozes jogurts	120	139	4,2	6,	17,04				7,
Banāni	60	53	0,72	0,12	12,			1,08	
kopā:		267	6,36	6,88	43,84	0	0	2,240	
Diena kopā:		773	28,28	25,30	105,58	0,820	0,500	8,241	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes auzu pārslu putra	120	109	5,322	2,7	15,906	0,12		0,972	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		215	7,91	7,28	29,32	0,120	0	2,132	

Pusdienas									
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	50	113	5,815	8,642	2,974	0,15		0,116	7,
Vārīti griķi	80	88	1,98	0,422	19,166	0,08		0,845	
Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,222	0,14		1,68	
Zemeņu uzpūtenis	50	45	0,613	0,107	10,246		2,5	0,213	1,
Bezlaktozes piens	120	54	3,84	1,8	5,64				7,
kopā:		349	13,37	13,15	44,25	0,370	2,500	2,854	

Launags									
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2,08	3,8	0,84				1,
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		168	3,89	8,61	18,02	0	0	1,960	
Diena kopā:		732	25,16	29,04	91,58	0,490	2,500	6,946	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes risu biežputra	100	116	3,426	0,97	23,386	0,2	1,7	0,344	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zaļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		208	5,41	5,42	34,44	0,200	1,700	1,214	

Pusdienas									
Zivju kotlete	40	94	7,059	4,983	5,442	0,004		0,316	4,
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Bezlaktozes piena mērce	20	7	0,263	0,122	1,249	0,08		0,005	7,
Redīsu un burkānu salāti	70	43	0,756	3,584	1,848	0,28		1,4	
Bezlaktozes risu krēms	30	64	0,93	4,232	5,209	0,014	1,5	0,283	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		352	11,35	13,10	45,99	0,478	5,000	4,925	

Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	150	93	4,744	1,89	14,296	0,15	1,5	0,382	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,

Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
kopā:		207	6,23	6,45	30,79	0,150	1,500	2,482	
Diena kopā:		767	22,99	24,96	111,21	0,828	8,200	8,621	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes omlete	50	64	4,874	4,19	1,199	0,2		0,013	3;7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		154	7,02	9,28	9,62	0,200	0	1,158	

Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	50	76	4,838	4,963	2,722	0,05		0,355	
Vārīta pasta - makaroni	80	146	4,477	2,219	26,39	0,32			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,937	3,559	0,07	0,7	2,022	
Bezlaktozes biezpiena masa	40	49	6,237	1,362	2,489		2,		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
kopā:		356	17,19	11,80	43,55	0,440	6,700	3,657	

Launags									
Bezlaktozes ābolu pankūka	70	174	4,771	9,196	17,846	0,14	2,24	0,215	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		222	5,07	9,60	28,59	0,140	2,240	1,415	
Diena kopā:		732	29,27	30,68	81,76	0,780	8,940	6,230	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes kukurūzas putra	120	89	4,56	1,697	14,411	0,12	0,12	1,466	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		185	5,99	5,94	27,97	0,120	0,120	2,366	

Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	120	76	0,875	6,124	4,542	0,12		1,787	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Plovs ar cukgaļu	120	244	9,254	9,948	29,532	0,48		1,435	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0,994	2,237	2,041	0,07	0,35	0,868	
Ogu augļu dzēriens	100	32	0,017		7,968				
kopā:		397	11,53	18,51	46,65	0,675	0,350	4,280	

Launags									
Bezlaktozes biezpiena masa	60	73	9,355	2,044	3,733		3,		7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		177	11,08	6,51	17,97	0	3,000	0,760	
Diena kopā:		759	28,60	30,96	92,59	0,795	3,470	7,406	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes auzu pārslu putra	150	136	6,652	3,375	19,882	0,15			1,215	1;7
Ievārijums	5	7	0,05	0,005	1,95					
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46				1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05					7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:			235	9,19	7,96	31,35	0,150	0	2,375	

Pusdienas										
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6			1,366	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16					7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	60	135	6,978	10,37	3,569	0,18			0,139	7,
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1			1,056	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4		2,765	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:			457	18,12	21,26	47,75	1,040	0,400	6,426	

Launags										
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	200	124	6,325	2,52	19,061	0,2	2,		0,51	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6				0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05					7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52				0,2	
kopā:			210	7,84	6,76	29,23	0,200	2,000	1,610	
Diena kopā:			902	35,15	35,97	108,33	1,390	2,400	10,411	

	otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes kukurūzas putra	150	111	5,7	2,121	18,013	0,15	0,15		1,833	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6				0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05					7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:			208	7,13	6,37	31,57	0,150	0,150	2,733	

Pusdienas										
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6,022	8,872	1,346	0,07			0,233	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12			2,671	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08		1,9	
Bezlaktozes risu krēms	30	64	0,93	4,232	5,209	0,014	1,5		0,283	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5		0,695	
kopā:			398	10,86	17,38	48,40	0,364	5,080	5,782	

Launags										
Bezlaktozes biezpiena masa	80	98	12,474	2,725	4,978		4,			7,
Zemeņu mērce	30	16	0,24	0,12	3,147		1,5		0,48	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46				1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05					7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:			259	15,50	8,02	29,04	0	5,500	3,640	
Diena kopā:			865	33,49	31,77	109,01	0,514	10,730	12,155	

	trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes risu biezputra	150	174	5,14	1,454	35,08	0,3	2,55		0,517	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46				1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05					7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:			280	7,73	6,04	48,50	0,300	2,550	1,677	

Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6			1,623	4;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16					7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	153	7,968	11,139	4,633	0,2			0,334	1;3
Vārīta pasta - makaroni	100	182	5,596	2,774	32,988	0,4				1,
Bezlaktozes piena mērce	40	14	0,525	0,243	2,498	0,16			0,011	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16		2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:			514	21,34	21,25	57,77	1,600	0,160	5,182	

Launags

Sēklu maize	40	119	4,2	2,56	18,84			1,72	1;11
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Bezlaktozes siers	20	63	5,8	4,4					7,
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6	
Bezlaktozes skābā krējuma ķiploku mērce	30	59	0,9	5,702	1,017	0,03	0,03	0,011	7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		303	11,97	16,90	24,71	0,030	0,030	5,331	
Diena kopā:		1098	41,04	44,19	130,98	1,930	2,740	12,190	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes prosas biezputra	150	132	5,639	2,482	21,68	0,15	0,75	0,884	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		228	7,07	6,73	35,24	0,150	0,750	1,784	
Pusdienas									
Gulašzupa	200	216	11,824	13,618	11,221	0,8		2,169	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Cepumu - bezlaktozes skābā krējuma deserts	50	179	2,356	11,79	16,982		1,75		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
kopā:		556	16,38	26,79	62,05	0,800	6,750	4,262	
Launags									
Bezlaktozes dārzeņu rosols	120	156	3,057	11,398	9,944	0,276		1,501	3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		263	5,10	12,32	31,39	0,276	0	4,601	
Diena kopā:		1047	28,54	45,84	128,67	1,226	7,500	10,647	

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes kukurūzas putra	150	111	5,7	2,121	18,013	0,15	0,15	1,833	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	7	50	0,07	5,6	0,07				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		222	7,15	7,97	31,59	0,150	0,150	2,733	
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	60	111	5,933	8,903	1,965	0,181		0,553	1,
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	60	50	0,702	0,143	11,284		3,	0,284	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		440	17,15	16,17	56,97	0,381	3,160	2,373	
Launags									
Bezlaktozes biezpiens ar krējumu	80	80	13,856	1,96	0,904				7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		238	15,89	7,03	26,54	0	0	2,760	
Diena kopā:		900	40,19	31,16	115,10	0,531	3,310	7,866	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes auzu pārslu putra	120	109	5,322	2,7	15,906	0,12		0,972	1;7
Ievārijums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		208	7,86	7,28	27,37	0,120	0	2,132	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	120	74	4,821	3,939	4,747	0,48		1,093	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	50	113	5,815	8,642	2,974	0,15		0,116	7,
Vārīti griķi	80	88	1,98	0,422	19,166	0,08		0,845	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		387	15,16	17,92	40,66	0,850	0,350	5,573	

Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	150	93	4,744	1,89	14,296	0,15	1,5	0,382	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
kopā:		179	6,25	6,13	24,47	0,150	1,500	1,482	
Diena kopā:		773	29,28	31,32	92,50	1,120	1,850	9,187	

otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes kukurūzas putra	120	89	4,56	1,697	14,411	0,12	0,12	1,466	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		185	5,99	5,94	27,97	0,120	0,120	2,366	

Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	50	78	4,302	6,337	0,961	0,05		0,166	
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Biešu salāti	70	59	0,998	3,566	5,656	0,14	0,07	1,662	
Bezlaktozes risu krēms	30	64	0,93	4,232	5,209	0,014	1,5	0,283	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		344	8,57	14,31	44,07	0,304	5,070	5,032	

Launags									
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Zemeņu mērce	20	10	0,16	0,08	2,098		1,	0,32	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Āboli	70	38	0,21	0,42	7,98			1,4	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		201	10,65	6,77	22,70	0	3,500	2,880	
Diena kopā:		730	25,21	27,02	94,74	0,424	8,690	10,278	

trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes risu biezputra	100	116	3,426	0,97	23,386	0,2	1,7	0,344	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		221	6,01	5,55	36,80	0,200	1,700	1,504	

Pusdienas									
Zivju zupa	100	42	2,854	2,164	2,75	0,4		1,082	4;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	40	122	6,374	8,911	3,707	0,16		0,267	1;3
Vārīta pasta - makaroni	70	127	3,918	1,941	23,091	0,28			1,
Bezlaktozes piena mērce	20	7	0,263	0,122	1,249	0,08		0,005	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0,955	2,243	2,908	0,21	0,14	1,85	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
kopā:		383	15,81	16,59	41,40	1,130	0,140	4,029	

Launags

Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Bezlaktozes siers	10	31	2,9	2,2					7,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Bezlaktozes skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,6	3,801	0,678	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		180	6,17	11,41	12,55	0,020	0,020	2,667	
Diena kopā:		785	27,99	33,55	90,75	1,350	1,860	8,200	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes prosas biezputra	100	88	3,759	1,655	14,453	0,1	0,5	0,589	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		184	5,19	5,90	28,01	0,100	0,500	1,489	
Pusdienas									
Gulašzupa	150	162	8,868	10,214	8,416	0,6		1,627	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Cepumu - bezlaktozes skābā krējuma deserts	30	108	1,414	7,074	10,19		1,05		1;3;7
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		401	12,38	18,64	45,36	0,600	4,550	3,422	
Launags									
Bezlaktozes dārzeņu rosols	90	117	2,292	8,548	7,458	0,207		1,126	3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Āboli	50	27	0,15	0,3	5,7			1,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		197	4,18	9,16	23,20	0,207	0	3,226	
Diena kopā:		781	21,74	33,69	96,57	0,907	5,050	8,137	

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes kukurūzas putra	100	74	3,8	1,414	12,009	0,1	0,1	1,222	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes sviests	7	50	0,07	5,6	0,07				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		185	5,25	7,26	25,58	0,100	0,100	2,122	
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	50	93	4,945	7,419	1,637	0,151		0,461	1,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1,248	3,397	3,112	0,07	0,14	0,859	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	50	42	0,585	0,119	9,403		2,5	0,237	1,
Bezlaktozes piens	150	68	4,8	2,25	7,05				7,
kopā:		361	13,82	13,38	46,84	0,321	2,640	2,019	
Launags									
Bezlaktozes biezpiens ar krējumu	50	50	8,66	1,225	0,565				7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Bezlaktozes sviests	5	36	0,05	4,	0,05				7,
Āboli	70	38	0,21	0,42	7,98			1,4	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		191	10,60	6,11	22,78	0	0	2,160	
Diena kopā:		737	29,66	26,74	95,21	0,421	2,740	6,301	