

# Nedēļas ēdienkarte bezglutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģeni
<b>pirmdiena, 9.septembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Griķu pārslu biežputra	150	108	4,4925	2,625	16,7547	0,0001	0,0001	1,215	1,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Bezglutēna sausmaizīte	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		<b>281,141</b>	<b>7,425</b>	<b>7,582</b>	<b>45,984</b>	<b>0,</b>	<b>0,005</b>	<b>2,655</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	52	1,733	0,199	10,5969	0,001	0,0006	2,8062	9
Plovcs ar cūkgaļu	150	353	11,4966	17,9785	36,0986	0,0001	0	1,7788	
Balto redīsu - burkānu salāti	25	11	0,344	0,7038	0,7199	0	0	0,4695	7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	25	18	0,3208	1,301	1,3018	0,0001	0,0004	0,7212	
Dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Bezglutēna sausmaizīte	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<b>576,083</b>	<b>15,778</b>	<b>21,462</b>	<b>78,845</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>7,473</b>	
<b>Launags</b>									
Prosas biežputra	100	210	13,0519	9,1964	18,4271	0	0,0108	0,0383	1,3,7
Ievārījums	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		<b>273,643</b>	<b>13,769</b>	<b>11,444</b>	<b>27,81</b>	<b>0</b>	<b>0,014</b>	<b>0,388</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1130,867</b>	<b>36,972</b>	<b>40,489</b>	<b>152,64</b>	<b>0,001</b>	<b>0,02</b>	<b>10,517</b>	
<b>otrdiena, 10.septembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200	119	5,36	2,128	20,5876	0,0002	0,0002	2,444	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Vārīta vistas gaļa	20	51	2,1	4,5	0,62	0	0	0	1,7
Bezglutēna sausmaizīte	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1,11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<b>292,345</b>	<b>9,752</b>	<b>12,165</b>	<b>36,763</b>	<b>0,</b>	<b>0,002</b>	<b>3,304</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka ( b/gl)	200	214	9,3066	15,5484	8,8746	0,0002	0,0002	1,151	1,7
Vārīta pasta - bezglutēna makaroni	100	196	6,15	3,4	34,95	0,0001	0	1,7	1
Burkānu salāti ar seleriju sakni	25	6	0,3025	0,059	1,0734	0	0	0,972	9
Biešu salāti	25	21	0,3562	1,2738	2,02	0	0	0,5938	
Dzēriens	150	11	0,1035	0,075	2,2725	0	0,0008	0,519	
Bezglutēna sausmaizīte	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<b>543,692</b>	<b>20,549</b>	<b>24,316</b>	<b>59,366</b>	<b>0,</b>	<b>0,001</b>	<b>6,036</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar rīsiem - bezlaktozes	180	70	2,8116	1,3302	11,9259	0,0002	0,0002	0,1638	7
Bezglutēna sausmaizīte ar ievārījumu	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1,10,3,7
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		<b>323,03</b>	<b>12,027</b>	<b>15,335</b>	<b>33,926</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,564</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1159,066</b>	<b>42,328</b>	<b>51,817</b>	<b>130,054</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>	<b>10,904</b>	
<b>trešdiena, 11.septembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3
Zaļie zirnīši ar dārzeņiem	20	21	0,696	1,322	1,5772	0	0	0	10,3,7
Bezglutēna sausmaizīte	25	68	3,025	0,675	11,825	0	0	1,45	1
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		<b>223,776</b>	<b>9,978</b>	<b>11,144</b>	<b>19,136</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>1,45</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete (b/gl, b/lakt )	50	151	8,803	12,1188	1,615	0,0002	0	0,1982	1,3
Vārīti kartupeļi	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	25	16	0,3812	1,4262	0,685	0	0,0001	0,2588	
Marinēti gurķi	25	7	0,2	0,05	1,5	0	0	0	
Jogurta zemeņu kokteilis - bezlaktozes	150	118	4,5	2,46	18,9975	0	0,0075	0,6	7
Bezglutēna sausmaizīte	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Dzēriens	150	60	0,249	0	14,9649	0	0	0,4482	
<i>Kopā:</i>		<b>488,282</b>	<b>18,336</b>	<b>17,288</b>	<b>63,614</b>	<b>0,</b>	<b>0,008</b>	<b>4,705</b>	
<b>Launags</b>									
Griķu pārslu biežputra	200	153	7,03	3,006	24,2336	0,0002	0,0002	0,026	1,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>212,258</b>	<b>7,687</b>	<b>3,273</b>	<b>38,153</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,376</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>924,316</b>	<b>36,002</b>	<b>31,705</b>	<b>120,904</b>	<b>0,001</b>	<b>0,013</b>	<b>6,531</b>	

**ceturtdiena, 12.septembris****Brokastis**

Prosas biezputra	200	146	5,278	2,609	25,476	0,0002	0,001	1,178	7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Bezglutēna sausmaizīte	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1,11
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7
<i>Kopā:</i>		<i>317,776</i>	<i>11,928</i>	<i>11,069</i>	<i>43,371</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>2,698</i>	

**Pusdienas**

Zivju zupa	200	64	5,9142	0,8516	7,9576	0,0002	0	2,6065	4,9
Vistas gaļas frikasē (b/gl, b/lakt )	80	158	8,8825	12,7458	1,7798	0,0001	0	0,9401	1,7
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Kāpostu-puravu salāti	25	17	0,4425	1,29	0,9589	0	0	0,548	7
Gurķi ar dillēm	25	3	0,1625	0,0525	0,4705	0	0	0,1425	
Bezglutēna sausmaizīte	20	43	1,16	0,22	9,	0	0	0,94	1
Dzēriens	200	32	0,1782	0,3516	6,8308	0	0,0002	1,16	
<i>Kopā:</i>		<i>447,644</i>	<i>19,475</i>	<i>18,04</i>	<i>51,226</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>7,393</i>	

**Launags**

Cepti kartupeļi	100	157	3,7755	9,755	12,7815	0,0002	0	1,883	3,7
Dārzeņi	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>207,295</i>	<i>4,477</i>	<i>11,972</i>	<i>19,166</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>2,233</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>972,715</i></b>	<b><i>35,88</i></b>	<b><i>41,08</i></b>	<b><i>113,763</i></b>	<b><i>0,001</i></b>	<b><i>0,001</i></b>	<b><i>12,324</i></b>	

**piektdiena, 13.septembris****Brokastis**

Kukurūzas putra	200	140	5,312	2,264	23,3892	0,0002	0,0004	3,616	1,7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Bezglutēna sausmaizīte	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Tomāti	25	85	6,2	6,7	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>363,433</i>	<i>14,017</i>	<i>12,171</i>	<i>47,846</i>	<i>0,</i>	<i>0,005</i>	<i>4,756</i>	

**Pusdienas**

Buljons ar dārzeņiem	200	38	3,3553	1,0409	3,7917	0,0004	0	1,6803	
Cūkgaļas strogonovs (b/gl, b/lakt )	80	180	9,679	13,8722	3,9066	0,0003	0	0,1899	1,7
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,0001	0	0,462	
Tomāti ar zaļumiem	25	13	0,3421	0,9434	0,7104	0	0	0,2285	7
Burkānu salāti ar sēkliņām	25	37	0,5748	3,199	1,4538	0,0001	0,0004	0,8752	
Dzēriens	150	63	0,1162	0,1838	15,0135	0	0,012	1,0088	
Bezglutēna sausmaizīte	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>495,961</i>	<i>18,031</i>	<i>19,717</i>	<i>60,557</i>	<i>0,001</i>	<i>0,012</i>	<i>5,545</i>	

**Launags**

Vārīta vistas gaļa	50	143	5,5	11,5	1,5	0	0	0	1,7
Dārzeņi	20	11	0,2714	0,4513	1,457	0	0	0,2453	
Bezglutēna sausmaizīte	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>216,291</i>	<i>7,538</i>	<i>12,323</i>	<i>15,007</i>	<i>0</i>	<i>0,002</i>	<i>1,345</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1075,684</i></b>	<b><i>39,586</i></b>	<b><i>44,211</i></b>	<b><i>123,41</i></b>	<b><i>0,001</i></b>	<b><i>0,02</i></b>	<b><i>11,646</i></b>	