

Ēdienkarte nedēļai: 24.11.2025. - 28.11.2025.**Grupa: bezlaktozes diēta**

Pirmdiena				Otrdiena				Trešdiena				Ceturtdiena				Piektdiena			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis								Brokastis				Brokastis				Brokastis			
Mannas biezputra ar ievārījumu (150g/128,5kcal) [A01] Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Baltmaize (15g/40,5 kcal) [A01]				Griķu biezputra (150g/ 129,98 kcal) Tēja ar cukuru (200g/ 35,28 kcal) Baltmaize ar ievārījumu (15/15g/73,71 kcal) [A01]				Prosas biezputra ar sviestu (150g/104,93 kcal) Baltmaize (15g/40,5 kcal) [A01] Tēja ar cukuru (200g/ 13,0 kcal)				Kviešu biezputra (150g/97,9 kcal) [A01] Baltmaize (15g/40,5 kcal) [A01] Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Rīsu biezputra ar ievārījumu (150/15g/137,11 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu (15/15g/73,71 kcal) [A01]			
4,2	40,69	0,68	182	4,26	45,1	0,64	216,69	4,8	32,87	1,38	158,43	4,6	31,49	0,78	151,4	3,7	51,17	0,64	223,82
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (150g/72,9 kcal) Plovs cūkgaļas (180g/281,0 kcal) Burkānu un ķiploku salāti ar eļļu (60g/65,5 kcal) Rupjmaize(18g/41,04 kcal) [A01] Ābolu sulas dzēriens (150g/25,95 kcal)				Nūdeļu zupa ar gaļu (150g/82,11 kcal) [A01] Slinkie kāpostu tīteņi ar cūkgaļu (200g/229,69 kcal) Tomāti svaigie (50g/8,65 kcal) Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01] Citronu dzēriens (150g/27,17 kcal)				Zemnieku zupa (150g/66,0 kcal) Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem (160g /295,94 kcal) [A01] Ķīnas kāpostu un gurķu salāti ar eļļu (50 g/55,5 kcal) Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01] Asorti ogu kompots (150g/19,78 kcal)				Borščs ar gaļu (150g/55,42 kcal) Sautētas pupiņas ar gaļu un dārzeņiem (140g/242,5 kca) Svaigie gurķi (50g/6,1 kcal) Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01] Karkadē dzēriens (150g/9,7 kcal)				Skābeņu zupa ar gaļu, olu (150g/69,89 kcal) [A03] Zivju filejas kotlete (80g/91,5)[A01,A03,A04] Kartupeļi vārīti (140g/104,5 kcal) Sv. kāpostu un burkānu salāti ar eļļu (60g/52,63 kcal) Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01] Zemeņu kompots (150g/19,72 kcal)			
14,97	58,43	20,88	486,39	20,83	58,14	8,93	388,66	20,21	58,5	17,45	478,26	23,13	42,73	9,31	354,76	19,41	52,06	9,29	379,28
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Sautēti dārzeņi (150g/67,13 kcal) Tēja ar cukuru (200 g/13,0 kcal) Bumbieri (70g/43,92 kcal) Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01]				Vinegrets (150g/108,33kcal) Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01] Kumelišu tēja ar cukuru (200g/13,0kcal) Apelsīni (80g/33,76 kcal)				Vārīta ola (50g/78,5 kcal) [A03] Svaigie tomāti (30g/5,19 kcal) Baltmaize (15/ kcal) [A01] Ķimeņu tēja (200g/13,0 kcal) Banāni (70g/61,6 kcal)				Kartupeļu veltnīši (150g/210,9 kcal) [A01,A03] Tēja ar cukuru (200 g/13,0 kcal) Āboli (80g/42,96 kcal)				Sautēti rīsi ar burkāniem un kukurūzu (130g/147,7kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri (70g/38,43 kcal)			
4,58	35,02	0,68	165,09	4,67	31,47	5,45	196,13	8,83	27,17	6,28	198,79	5,87	46,92	5,9	266,86	4,05	43,38	1,11	199,13
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
23,75	134,14	22,24	833,48	29,76	134,71	15,02	801,48	33,84	118,54	25,11	835,48	33,6	121,14	15,99	773,02	27,16	146,61	11,04	802,23
Sāls(g):2		Cukurs(g) 24,75		Sāls(g):2		Cukurs(g) 24,75		Sāls(g):2		Cukurs(g) 24,75		Sāls(g):2		Cukurs(g) 24,75		Sāls(g):2		Cukurs(g) 24,75	