

Ēdienkarte nedēļai: 02.03. - 06.03.2026.

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				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 (15g/40,5 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] Kumelīšu 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	4,21	36,91	0,61	183,48	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 (140g/221,18 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 (150g/172,28 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 (130g /240,41 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 (150g/61,67 kcal) Sautētas pupiņas ar gaļu un dārzeņiem (140g/242,5 kca) Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu (50g/53,62 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 (60g/89,27)[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)			
11,93	52,23	18,18	426,57	16,61	44,74	10,23	331,25	17,08	51,99	15,59	422,73	22,12	43,18	17,78	408,53	16,84	52,14	10,71	377,05
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] Kumelīšu 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 (140g/196,87 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	5,5	44,69	5,53	252,83	4,05	43,38	1,11	199,13
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
20,71	127,94	19,54	773,66	25,49	113,12	16,29	710,86	30,71	112,03	23,25	779,95	32,22	119,36	24,09	812,76	24,59	146,69	12,46	800
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	