

Diētas plāns
Georgijčuka

L. Gerģe
 Bauskā, 25. janvārī

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	300/10	4.1	6.7	15.8	144						
P2 BG Bolņones mērce	100	9.2	16.3	4.6	203						
P3 BG Vārti makaroni	180	5.2	2.2	53.5	254						
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	3.1	4.4	45						
P5 Sulas dzēriens	200	0.3	0.0	8.4	35						
P6 Bezglutena maize	40	1.0	1.1	16.4	84						
P7 Auglis (ābols)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami						DĀRZENI 159.1 grami KARTUPEĻI 65 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami	21.3	29.5	111.2	804	
							Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 BG Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	60/40	9.4	15.6	12.5	228						
P2 Vārti kartupeļi	180	4.4	0.2	32.6	154						
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	3.1	5.5	54						
P4 Tēja Piparmētru	200/	0.0	0.0	3.9	16						
P5 Bezglutena maize	40	1.0	1.1	16.4	84						
P6 BG Biezpiena plācēniši ar krējumu	100/15	17.6	11.2	27.2	277						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 220 grami PIENS, skābie produkti 20 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 90 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami	33.2	31.2	98.1	813	
							Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sojānka zupa/krējums	300/10	3.4	9.3	7.8	131						
P2 BG Zivju kotlete	60	7.1	8.0	5.4	135						
P3 BG Krējuma – citronu mērce	50	0.5	3.5	2.6	44						
P4 Rīsi vārti	180	5.1	2.2	51.1	242						
P5 Dārzeņu salāti	70	1.1	3.1	3.5	43						
P6 Kefīrs	200	6.0	4.0	9.0	96						
P7 Bezglutena maize	40	1.0	1.1	16.4	84						
P8 Āboli (augļi)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.34 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami						DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 37.8 grami PIENS, skābie produkti 224.9 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami	24.5	31.3	103.9	814	
							Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 BG Maltas gaļas mērce	90	8.2	19.8	3.4	226						
P2 Vārti griķi	180	6.7	2.0	33.7	180						
P3 Burkānu salāti	70	4.8	3.4	26.8	175						
P4 Kakao krēms ar ogu ķīseli	70/100	4.0	8.0	9.9	128						
P5 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32						
P6 Bezglutena maize	40	1.0	1.1	16.4	84						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.64 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami AUGĻI un OGAS 43 grami						DĀRZENI 381.35 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 66 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami	24.7	34.2	97.7	825	
							Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar BG nūdelēm	300	4.2	5.0	23.6	160						
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	300	13.9	24.2	33.6	406						
P3 Biešu - ķiploku salāti	70	1.3	2.8	6.2	55						
P4 Bezglutena maize	40	1.0	1.1	16.4	84						
P5 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
P6 Āboli (augļi)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami						DĀRZENI 278.55 grami KARTUPEĻI 200 grami PIENS, skābie produkti 221 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami	26.4	37.2	97.3	840	
							Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.52 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 24.81 grami AUGĻI un OGAS 287 grami						DĀRZENI 1025.2 grami KARTUPEĻI 522.8 grami PIENS, skābie produkti 586.9 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 90 grami GAĻA, ZIVIS 301 grami					
							Skolas piens 0 grami				