

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 1.aprīlis									

Priecīgas Lieldienas!

otrdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Borščs	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Vistas gaļa karija mērcē	120	172	11.649	12.135	3.369	0.0001	0	0.3938	
Vārīti griķi	200	239	5.346	1.1448	51.7492	0.0002	0	2.2809	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		828.947	21.614	31.88	112.994	0.002	0.	8.223	
Diena kopā :		828.947	21.614	31.88	112.994	0.002	0.	8.223	

trešdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.9568	13.1512	2.6584	0.0001	0	0.23	3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1.2643	7.6712	4.3551	0.0002	0	2.592	10;3;7
Bezglutēna maize	90	197	0.2614	2.9052	42.57	0.0009	0	0	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		861.287	25.531	36.771	105.014	0.001	0.01	7.724	
Diena kopā :		861.287	25.531	36.771	105.014	0.001	0.01	7.724	

ceturtdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Augļu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		816.785	32.079	35.582	91.771	0.001	0.001	7.509	
Diena kopā :		816.785	32.079	35.582	91.771	0.001	0.001	7.509	

piektdiena, 5.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.0002	0.0008	3.8039	
Plovs ar cūkgaļu	230	464	17.6281	19.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūz	120	79	2.139	5.823	5.3341	0.0001	0.0002	1.473	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		826.92	24.	33.802	106.357	0.002	0.006	9.405	
Diena kopā :		826.92	24.	33.802	106.357	0.002	0.006	9.405	