

Linda Brūvere
 eld. mēģa bitane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
--	-----------	--------------------------------------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

pirmdienā, 1.aprīlis

Priecīgas Lieldienas!

otrdiena, 2.aprīlis

Pusdienas									
Boršcs	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>		<i>828.947</i>	<i>21.614</i>	<i>31.88</i>	<i>112.994</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>8.223</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>828.947</i>	<i>21.614</i>	<i>31.88</i>	<i>112.994</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>8.223</i>	

trešdiena, 3.aprīlis

Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.5764	14.7951	2.9907	0.0001	0	0.2588	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	11
Bezglutēna maize	90	197	0.2614	2.9052	42.57	0.0009	0	0	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāni	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>839.406</i>	<i>23.326</i>	<i>31.357</i>	<i>114.078</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.471</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>839.406</i>	<i>23.326</i>	<i>31.357</i>	<i>114.078</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.471</i>	

ceturtdiena, 4.aprīlis

Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>928.695</i>	<i>30.896</i>	<i>38.09</i>	<i>114.966</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>9.681</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>928.695</i>	<i>30.896</i>	<i>38.09</i>	<i>114.966</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>9.681</i>	

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	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	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>		<i>826.92</i>	<i>24.</i>	<i>33.802</i>	<i>106.357</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>9.405</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>826.92</i>	<i>24.</i>	<i>33.802</i>	<i>106.357</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>9.405</i>	