

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Enerģēti skā 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	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
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>759.947</i>	<i>18.782</i>	<i>29.663</i>	<i>103.808</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>7.92</i>	

Diena kopā :
759.947 18.782 29.663 103.808 0.002 0. 7.92

Trešdiena, 3.aprīlis

Pusdienas

Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.9568	13.1512	2.6584	0.0001	0	0.23	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	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	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>750.617</i>	<i>21.619</i>	<i>28.745</i>	<i>99.555</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.442</i>	

Diena kopā :
750.617 21.619 28.745 99.555 0.002 0.002 11.442

Ceturtdiena, 4.aprīlis

Pusdienas

Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
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>850.677</i>	<i>27.595</i>	<i>34.8</i>	<i>106.217</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>8.927</i>	

Diena kopā :
850.677 27.595 34.8 106.217 0.001 0.007 8.927

Piektdiena, 5.aprīlis

Pusdienas

Rīsu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.0002	0.0008	3.8039	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>728.386</i>	<i>27.407</i>	<i>30.713</i>	<i>83.816</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>11.627</i>	

Diena kopā :
728.386 27.407 30.713 83.816 0.001 0.006 11.627