

## 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	Alerģeņi
<b>pirmdiena, 8.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	81	4.4154	2.5456	9.9686	0.0002	0	1.1537	
Cūkgaļas gulašs	120	242	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3550	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	72	1.584	3.96	7.272	0.0001	0	3.72	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>845.211</b>	<b>25.679</b>	<b>28.635</b>	<b>120.625</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>8.726</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>845.211</b>	<b>25.679</b>	<b>28.635</b>	<b>120.625</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>8.726</b>	
<b>otrdiena, 9.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.0002	0	4.095	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	240	430	15.6048	20.5956	45.1368	0.0004	0	2.634	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	120	20	1.86	0.336	2.904	0	0	1.74	
Sēklu maisījums	15	86	3.2085	7.89	1.1139	0	0	1.074	11
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>		<b>824.439</b>	<b>26.242</b>	<b>37.854</b>	<b>94.131</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>10.943</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>824.439</b>	<b>26.242</b>	<b>37.854</b>	<b>94.131</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>10.943</b>	
<b>trešdiena, 10.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	80	257	15.2707	18.5262	7.2461	0.0001	0	0.0254	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>825.846</b>	<b>23.172</b>	<b>29.214</b>	<b>115.475</b>	<b>0.002</b>	<b>0.008</b>	<b>8.922</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>825.846</b>	<b>23.172</b>	<b>29.214</b>	<b>115.475</b>	<b>0.002</b>	<b>0.008</b>	<b>8.922</b>	
<b>ceturtdiena, 11.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Vistas gaļas frikasē	100	210	13.9243	12.3171	9.9729	0.0002	0	0.1774	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<b>819.667</b>	<b>22.836</b>	<b>31.463</b>	<b>109.521</b>	<b>0.002</b>	<b>0.004</b>	<b>9.509</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>819.667</b>	<b>22.836</b>	<b>31.463</b>	<b>109.521</b>	<b>0.002</b>	<b>0.004</b>	<b>9.509</b>	
<b>piektdiena, 12.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	80	255	17.625	16.7657	8.3632	0.0001	0	0.0294	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		<b>855.44</b>	<b>25.122</b>	<b>34.763</b>	<b>108.281</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>9.544</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>855.44</b>	<b>25.122</b>	<b>34.763</b>	<b>108.281</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>9.544</b>	