

Linda Brūvere

Med. māte Būtane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase
 Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Bez glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdienā, 8.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0002	0	1.4421	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>746.711</i>	<i>25.713</i>	<i>26.381</i>	<i>101.081</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>7.295</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>746.711</i>	<i>25.713</i>	<i>26.381</i>	<i>101.081</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>7.295</i>	
otrdienā, 9.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.0002	0	4.095	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	412	14.9546	19.7374	43.2561	0.0004	0	2.5242	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>727.718</i>	<i>27.669</i>	<i>32.996</i>	<i>79.654</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>8.069</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>727.718</i>	<i>27.669</i>	<i>32.996</i>	<i>79.654</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>8.069</i>	
trešdienā, 10.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas 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	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
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	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>746.64</i>	<i>22.872</i>	<i>27.118</i>	<i>100.682</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>8.512</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>746.64</i>	<i>22.872</i>	<i>27.118</i>	<i>100.682</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>8.512</i>	
ceturtdienā, 11.aprīlis									
Pusdienas									
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>		<i>819.667</i>	<i>22.836</i>	<i>31.463</i>	<i>109.521</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>9.509</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>819.667</i>	<i>22.836</i>	<i>31.463</i>	<i>109.521</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>9.509</i>	
piektdienā, 12.aprīlis									
Pusdienas									
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	80	255	17.625	16.7657	8.3632	0.0001	0	0.0294	9
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	4
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
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	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>755.075</i>	<i>24.828</i>	<i>24.736</i>	<i>106.12</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>9.066</i>	7
<i>Diena kopā :</i>		<i>755.075</i>	<i>24.828</i>	<i>24.736</i>	<i>106.12</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>9.066</i>	