

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 8.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	81	4.4154	2.5456	9.9686	0.0002	0	1.1537	
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	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0.0001	0	3.1	
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	
Kopā:		759.826	22.423	24.693	111.436	0.001	0.006	7.73	
Diena kopā :		759.826	22.423	24.693	111.436	0.001	0.006	7.73	
otrdiena, 9.aprīlis									
Pusdienas									
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	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Kopā:		758.664	26.155	36.886	79.941	0.001	0.004	10.943	
Diena kopā :		758.664	26.155	36.886	79.941	0.001	0.004	10.943	
trešdiena, 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	
Kopā:		746.64	22.872	27.118	100.682	0.001	0.008	8.512	
Diena kopā :		746.64	22.872	27.118	100.682	0.001	0.008	8.512	
ceturtdiena, 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	
Kopā:		819.667	22.836	31.463	109.521	0.002	0.004	9.509	
Diena kopā :		819.667	22.836	31.463	109.521	0.002	0.004	9.509	
piektdiena, 12.aprīlis									
Pusdienas									
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	
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	
Kopā:		755.075	24.828	24.736	106.12	0.001	0.005	9.066	
Diena kopā :		755.075	24.828	24.736	106.12	0.001	0.005	9.066	