

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdienā, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	207	16.2765	14.6873	2.3415	0.0006	0	1.3358	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	77	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
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>		876.524	24.573	31.97	121.776	0.002	0.001	10.662	
Diena kopā :		876.524	24.573	31.97	121.776	0.002	0.001	10.662	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	227	10.3658	16.0378	10.1091	0.0002	0.0008	2.3709	
Risotto ar vistas gaļu	230	259	15.4979	6.4347	33.8353	0.0003	0	4.7256	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077	3.1348	0.0001	0.0007	1.0652	
Sēklu maisījums	5	29	1.0695	2.63	0.3713	0	0	0.358	11
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>		816.13	28.63	37.081	90.99	0.001	0.008	9.588	
Diena kopā :		816.13	28.63	37.081	90.99	0.001	0.008	9.588	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	289	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
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>		872.467	24.315	30.587	122.865	0.001	0.01	9.133	
Diena kopā :		872.467	24.315	30.587	122.865	0.001	0.01	9.133	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	236	14.606	16.8054	6.244	0.0002	0	1.766	
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		839.022	30.808	32.646	104.109	0.001	0.012	8.321	
Diena kopā :		839.022	30.808	32.646	104.109	0.001	0.012	8.321	
piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Viltotais zaķis	90	214	15.8835	11.211	12.245	0.0001	0	0.7121	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		801.109	30.457	28.232	104.468	0.002	0.001	12.479	
Diena kopā :		801.109	30.457	28.232	104.468	0.002	0.001	12.479	