

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	Alerģni
pirmdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	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	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
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>840.855</i>	<i>23.607</i>	<i>30.051</i>	<i>118.228</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.122</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>840.855</i>	<i>23.607</i>	<i>30.051</i>	<i>118.228</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.122</i>	
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	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
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>		<i>798.626</i>	<i>28.429</i>	<i>35.446</i>	<i>90.467</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>9.41</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>798.626</i>	<i>28.429</i>	<i>35.446</i>	<i>90.467</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>9.41</i>	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	257	15.2707	18.5262	7.2461	0.0001	0	0.0254	
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	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
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>		<i>832.878</i>	<i>22.313</i>	<i>27.753</i>	<i>121.364</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>8.795</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>832.878</i>	<i>22.313</i>	<i>27.753</i>	<i>121.364</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>8.795</i>	
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	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>773.247</i>	<i>30.721</i>	<i>31.678</i>	<i>89.919</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>8.321</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>773.247</i>	<i>30.721</i>	<i>31.678</i>	<i>89.919</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>8.321</i>	
piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Viltotais zaķis	70	166	12.3538	8.7196	9.5239	0.0001	0	0.5538	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
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>		<i>736.682</i>	<i>26.642</i>	<i>24.721</i>	<i>100.131</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>11.846</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>736.682</i>	<i>26.642</i>	<i>24.721</i>	<i>100.131</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>11.846</i>	