

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Energēti	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
		skā vērtība (kkal)							
pirmdienā, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	300	65	1.718	1.1098	11.8556	0.0006	0	1.889	
Maltas cūkgaļas mērce	150	234	12.9045	19.0114	2.8838	0.0001	0	0.4988	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un c	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702	
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	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		843.789	22.8	28.265	123.23	0.002	0.001	8.955	
<i>Diena kopā :</i>		843.789	22.8	28.265	123.23	0.002	0.001	8.955	
otrdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	300	337	20.2146	8.3931	44.133	0.0004	0	6.1638	9
Citronu eļļas mērce	15	112	0.0156	12.0121	0.971	0.0001	0.0009	0.004	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	100	88	1.236	0.57	19.331	0	0.01	1.222	
Ogu mērce	100	97	0.349	0.202	23.254	0	0.007	0.905	
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>		923.585	23.7	29.228	139.965	0.002	0.018	11.145	
<i>Diena kopā :</i>		923.585	23.7	29.228	139.965	0.002	0.018	11.145	
trešdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.5764	14.7951	2.9907	0.0001	0	0.2588	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	11
Bezglutēna maize	90	197	0.2614	2.9052	42.57	0.0009	0	0	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banār	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		839.406	23.326	31.357	114.078	0.002	0.002	11.471	
<i>Diena kopā :</i>		839.406	23.326	31.357	114.078	0.002	0.002	11.471	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.6276	10.0715	3.7356	0.0005	0	1.1718	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		937.216	30.518	36.648	119.391	0.002	0.007	9.075	
<i>Diena kopā :</i>		937.216	30.518	36.648	119.391	0.002	0.007	9.075	
piektdiena, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļa sīpolu mērcē bez miltiem	120	381	21.3794	28.7883	6.8393	0.0007	0	1.1749	1;7;9
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Baltā mērce	75	53	0.0901	1.0217	10.9221	0.0001	0	0.002	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	79	2.139	5.823	5.3341	0.0001	0.0002	1.473	
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>		845.145	29.106	37.9	93.502	0.002	0.004	9.17	
<i>Diena kopā :</i>		845.145	29.106	37.9	93.502	0.002	0.004	9.17	