

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez piena un glutēna

| | Svars (g) | Energēti skā vērtība (kkal) | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāt i | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi las | Alerģi ņi |
|--|-----------|--------------------------------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|
| pirmdiena, 22.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Buljons ar bezglutēna makaroniem | 300 | 65 | 1.718 | 1.1098 | 11.8556 | 0.0006 | 0 | 1.889 | |
| Maltas cūkgaļas mērce | 120 | 187 | 10.3236 | 15.2091 | 2.307 | 0.0001 | 0 | 0.399 | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.0002 | 0 | 2.112 | |
| Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un | 100 | 46 | 0.8845 | 3.6655 | 2.2271 | 0.0001 | 0.0002 | 1.3085 | |
| 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> | | 765.609 | 19.547 | 23.624 | 117.416 | 0.002 | 0.001 | 8.383 | |
| Diena kopā : | | 765.609 | 19.547 | 23.624 | 117.416 | 0.002 | 0.001 | 8.383 | |
| otrdiena, 23.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Risotto ar vistas gaļu | 280 | 315 | 18.867 | 7.8336 | 41.1908 | 0.0004 | 0 | 5.7529 | 9 |
| Citronu eļļas mērce | 10 | 75 | 0.0104 | 8.008 | 0.6473 | 0.0001 | 0.0006 | 0.0027 | |
| Biešu salāti | 100 | 85 | 1.425 | 5.095 | 8.0798 | 0.0004 | 0.0001 | 2.375 | |
| 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> | | 846.749 | 22.062 | 23.645 | 135.083 | 0.002 | 0.018 | 10.258 | |
| Diena kopā : | | 846.749 | 22.062 | 23.645 | 135.083 | 0.002 | 0.018 | 10.258 | |
| trešdiena, 24.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Tvaicēta vistas gaļas kotlete | 80 | 184 | 12.9568 | 13.1512 | 2.6584 | 0.0001 | 0 | 0.23 | 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 | 60 | 132 | 0.1743 | 1.9368 | 28.38 | 0.0006 | 0 | 0 | |
| Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banā | 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> | | 750.617 | 21.619 | 28.745 | 99.555 | 0.002 | 0.002 | 11.442 | |
| Diena kopā : | | 750.617 | 21.619 | 28.745 | 99.555 | 0.002 | 0.002 | 11.442 | |
| ceturtdiena, 25.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa | 200 | 180 | 10.234 | 12.5284 | 6.246 | 0.0002 | 0 | 1.748 | |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē | 100 | 133 | 10.523 | 8.3929 | 3.113 | 0.0004 | 0 | 0.9765 | |
| Vārīti bezglutēna makaroni | 180 | 262 | 2.709 | 4.419 | 52.29 | 0.0002 | 0 | 0.945 | |
| 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> | | 836.721 | 25.554 | 31.346 | 111.397 | 0.002 | 0.007 | 8.338 | |
| Diena kopā : | | 836.721 | 25.554 | 31.346 | 111.397 | 0.002 | 0.007 | 8.338 | |
| piektdiena, 26.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cūkgaļa sīpolu mērcē bez miltiem | 100 | 318 | 17.8161 | 24.8236 | 5.6994 | 0.0006 | 0 | 0.9791 | 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 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzi | 100 | 66 | 1.7825 | 4.8525 | 4.4451 | 0.0001 | 0.0002 | 1.2275 | |
| Jāņogu dzēriens | 200 | 29 | 0.447 | 0.086 | 5.944 | 0 | 0.004 | 1.4 | |
| Bezglutēna maize | 40 | 88 | 0.1162 | 1.2912 | 18.92 | 0.0004 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | 724.655 | 25.128 | 32.319 | 82.013 | 0.001 | 0.004 | 8.728 | |
| Diena kopā : | | 724.655 | 25.128 | 32.319 | 82.013 | 0.001 | 0.004 | 8.728 | |