

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
 Bezglutēna

5.-9.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185	
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	358	13.004	17.163	37.614	0.0003	0	2.195	
Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	70	37	0.9975	2.2462	3.1763	0.0004	0.0005	1.8284	
Griķu galetes (110g/pac) 1gb/10g	16	53	1.68	0.464	10.544	0	0	0	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		754.817	28.507	35.534	79.327	0.001	0.001	6.806	
Diena kopā :		754.817	28.507	35.534	79.327	0.001	0.001	6.806	
otrdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeju zupa	300	298	8.7177	21.0362	18.1072	0.0003	0	4.8157	9
Dārzeņu plov	250	300	6.925	5.875	54.6275	0.0012	0	4.0662	
Jāņogu dzēriens	250	33	0.4488	0.0875	6.95	0	0.005	1.4	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Sausmaizīte BG/BL	45	164	4.32	1.035	33.435	0	0	0	
Kopā:		851.049	21.202	28.284	125.32	0.002	0.005	10.982	
Diena kopā :		851.049	21.202	28.284	125.32	0.002	0.005	10.982	
trešdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Biešu - ābolu salāti ar mārutkiem	70	47	0.9247	1.9912	6.2329	0.0001	0.0001	1.4196	7
Biezais ogu ķīselis	120	66	0.576	0.1524	14.8008	0	0.006	1.746	
Piens	120	58	3.84	2.4	5.4	0	0	0	7
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Kopā:		723.535	26.698	23.028	101.697	0.001	0.006	6.931	
Diena kopā :		723.535	26.698	23.028	101.697	0.001	0.006	6.931	
ceturtdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	185	3.725	14.423	9.745	0.0002	0	3.4038	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās gajas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0.665	5.733	4.2399	0.0002	0.0011	2.394	
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Kopā:		747.587	23.861	35.813	81.045	0.001	0.011	10.652	
Diena kopā :		747.587	23.861	35.813	81.045	0.001	0.011	10.652	
piektdiena, 5.aprīlis									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Vistas gaļa karija mērcē	110	189	13.3239	13.6518	3.0882	0.0001	0	0.361	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Kopā:		763.321	29.795	27.295	99.365	0.001	0.	8.983	
Diena kopā :		763.321	29.795	27.295	99.365	0.001	0.	8.983	