

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
 Bezglutēna

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie 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	250	448	16.255	21.4538	47.0175	0.0004	0	2.7438	
Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	100	53	1.425	3.2088	4.5376	0.0005	0.0007	2.612	
Griķu galetes (110g/pac) 1gb/10g	16	53	1.68	0.464	10.544	0	0	0	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	220	90	0.0365	0	22.2042	0	0	0.6574	
<i>Kopā:</i>		868.503	32.189	40.787	92.111	0.001	0.001	8.198	
<i>Diena kopā :</i>		868.503	32.189	40.787	92.111	0.001	0.001	8.198	
otrdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	300	298	8.7177	21.0362	18.1072	0.0003	0	4.8157	9
Dārzeņu plovš	250	300	6.925	5.875	54.6275	0.0012	0	4.0662	
Jāņogu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
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	
<i>Kopā:</i>		913.605	26.753	32.196	127.37	0.002	0	9.582	
<i>Diena kopā :</i>		913.605	26.753	32.196	127.37	0.002	0	9.582	
trešdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Biešu - ābolu salāti ar mārutkiem	100	67	1.321	2.8445	8.9041	0.0002	0.0002	2.028	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	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		842.802	28.39	24.791	125.807	0.001	0.006	8.068	
<i>Diena kopā :</i>		842.802	28.39	24.791	125.807	0.001	0.006	8.068	
ceturtdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	300	222	4.47	17.3076	11.694	0.0003	0	4.0845	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās gaļas 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	35	77	0.1017	1.1298	16.555	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		817.436	24.649	39.182	90.089	0.001	0.011	11.333	
<i>Diena kopā :</i>		817.436	24.649	39.182	90.089	0.001	0.011	11.333	
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	120	206	14.5352	14.8929	3.369	0.0001	0	0.3938	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
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	
<i>Kopā:</i>		856.632	32.586	30.347	113.288	0.001	0.001	9.557	
<i>Diena kopā :</i>		856.632	32.586	30.347	113.288	0.001	0.001	9.557	