

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
 Bezglutēna

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>pirmdienas, 4.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
56022 Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
55165 Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
52920 Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.2575	3.6825	43.575	0.0001	0	0.7875	
56475 Sarkano kāpostu salāti	70	55	0.9828	4.3414	2.8931	0.0003	0.0004	1.785	
52914 Griķu galetes	16	53	1.68	0.464	10.544	0	0	0	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>816.969</i>	<i>30.995</i>	<i>37.575</i>	<i>87.727</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>5.633</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>816.969</b>	<b>30.995</b>	<b>37.575</b>	<b>87.727</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>5.633</b>	
<b>otrdiena, 5.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
54070 Gaļas zupa ar tomātiem	300	354	21.8082	25.1766	9.546	0.0003	0	2.514	
50220 Rīsi ar dārzeņiem	250	285	4.927	8.1028	48.0092	0.0027	0	2.7793	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
55968 Sausmaizīte BG/BL	40	146	3.84	0.92	29.72	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>880.464</i>	<i>36.575</i>	<i>38.199</i>	<i>96.275</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>5.293</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>880.464</b>	<b>36.575</b>	<b>38.199</b>	<b>96.275</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>5.293</b>	
<b>trešdiena, 6.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55291 Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
51195 Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
55955 Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
55871 Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>849.494</i>	<i>30.02</i>	<i>27.123</i>	<i>120.652</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>7.469</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>849.494</b>	<b>30.02</b>	<b>27.123</b>	<b>120.652</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>7.469</b>	
<b>ceturtdiena, 7.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53799 Svaigu kāpostu zupa	300	222	4.47	17.3076	11.694	0.0003	0	4.0845	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
52929 Zivju kotlete	70	152	11.6114	7.7561	9.0125	0.0001	0	0.4938	4
53925 Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
51668 Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
56184 Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>807.139</i>	<i>22.873</i>	<i>38.127</i>	<i>91.708</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>12.198</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>807.139</b>	<b>22.873</b>	<b>38.127</b>	<b>91.708</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>12.198</b>	
<b>piektdiena, 8.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
52227 Borščs	300	160	4.9332	8.293	15.9636	0.0003	0.0006	4.7366	
51750 Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
56649 Vistas gaļa karija mērcē	120	206	14.5352	14.8929	3.369	0.0001	0	0.3938	
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
53933 Svaigu kāpostu salāti ar āboliem u	100	78	1.32	5.3	6.06	0.0001	0	3.1	
55154 Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
54694 Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<i>Kopā:</i>		<i>879.773</i>	<i>28.036</i>	<i>34.012</i>	<i>114.3</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.564</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>879.773</b>	<b>28.036</b>	<b>34.012</b>	<b>114.3</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>9.564</b>	