

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

BEZGLUTĒNA

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrve las	Alerģēni
pirmdienā, 4.marts									
Pusdienas									
56022 Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185	
51750 Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
56239 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	358	13.004	17.163	37.614	0.0003	0	2.195	
55865 Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	70	37	0.9975	2.2462	3.1763	0.0004	0.0005	1.8284	
52914 Griķu galetes (110g/pac) 1gb/10g	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	
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, 5.marts									
Pusdienas									
52933 Frikadeļu zupa	300	298	8.7177	21.0362	18.1072	0.0003	0	4.8157	9
53944 Dārzeņu plov	250	300	6.925	5.875	54.6275	0.0012	0	4.0662	
56035 Jāņogu dzēriens	250	33	0.4488	0.0875	6.95	0	0.005	1.4	
51626 Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
55968 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, 6.marts									
Pusdienas									
55291 Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
51030 Biešu - ābolu salāti ar mārutkiem	70	47	0.9247	1.9912	6.2329	0.0001	0.0001	1.4196	7
55954 Biezais ogu ķīselis	120	66	0.576	0.1524	14.8008	0	0.006	1.746	
51748 Piens	120	58	3.84	2.4	5.4	0	0	0	7
56184 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, 7.marts									
Pusdienas									
53799 Svaigu kāpostu zupa	250	185	3.725	14.423	9.745	0.0002	0	3.4038	
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	70	72	0.665	5.733	4.2399	0.0002	0.0011	2.394	
56184 Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Kopā:		717.531	21.814	32.463	83.211	0.001	0.011	10.492	
Diena kopā :		717.531	21.814	32.463	83.211	0.001	0.011	10.492	
piektdiena, 8.marts									
Pusdienas									
52150 Pupiņu zupa	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	9
56649 Vistas gaļa karija mērcē	110	189	13.3239	13.6518	3.0882	0.0001	0	0.361	
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
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	
Kopā:		794.166	26.861	34.663	93.696	0.001	0.	6.956	
Diena kopā :		794.166	26.861	34.663	93.696	0.001	0.	6.956	