

Linda Brūvere

Mēd. nēsta Bēta

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
Bezglutēna

7.-9.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 7.janvāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgajas strogonovs	110	160	12.0256	11.3911	2.3712	0.0001	0	0.2549	
Vārīti bezglutēna makaroni	130	189	1.9565	3.1915	37.765	0.0001	0	0.6825	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.0665	0.0002	0.0002	1.275	
Griķu galetes	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	
<i>Kopā:</i>		757.653	29.32	34.808	80.875	0.001	0.	4.995	
Diena kopā :		757.653	29.32	34.808	80.875	0.001	0.	4.995	
otrdiena, 8.janvāris									
Pusdienas									
Gajas zupa ar tomātiem	300	354	21.8082	25.1766	9.546	0.0003	0	2.514	
Dārzeņu sakņu sautējums	250	180	6.4925	0.4968	36.1238	0.0002	0	7.535	
Jāņogu dzēriens	250	33	0.4488	0.0875	6.95	0	0.005	1.4	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Sausmaizīte BG/BL	40	146	3.84	0.92	29.72	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		712.228	32.59	26.681	82.34	0.001	0.005	11.449	
Diena kopā :		712.228	32.59	26.681	82.34	0.001	0.005	11.449	
trešdiena, 9.janvāris									
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 salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<i>Kopā:</i>		725.073	28.297	24.685	96.789	0.001	0.01	6.228	
Diena kopā :		725.073	28.297	24.685	96.789	0.001	0.01	6.228	
ceturtdiena, 10.janvāris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	185	3.725	14.423	9.745	0.0002	0	3.4038	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivju kotlete	70	152	11.6114	7.7561	9.0125	0.0001	0	0.4938	4
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	25	1.21	0.236	4.2938	0.0001	0.0001	3.888	9
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<i>Kopā:</i>		731.19	24.488	31.655	85.483	0.001	0.01	12.285	
Diena kopā :		731.19	24.488	31.655	85.483	0.001	0.01	12.285	
piektdiena, 11.janvāris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	137	2.637	7.8742	13.4035	0.0025	0	4.891	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
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	
Kāpostu-puravu salāti ar krējumu	50	35	0.885	2.58	1.9178	0	0	1.096	7
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>		729.657	22.842	28.533	94.361	0.003	0	7.451	
Diena kopā :		729.657	22.842	28.533	94.361	0.003	0	7.451	