



Linda Brūvere

Handwritten signature

Med. māta Bitāne

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
Bezglutēna

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienas, 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
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.2575	3.6825	43.575	0.0001	0	0.7875	
Sarkano kāpostu salāti	70	55	0.9828	4.3414	2.8931	0.0003	0.0004	1.785	
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>		<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>	
<i>Diena 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>	
otrdiena, 8.janvāris									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	300	354	21.8082	25.1766	9.546	0.0003	0	2.514	
Dārzeņu sakņu sautējums	300	215	7.791	0.5961	43.3485	0.0003	0	9.042	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Sausmaizīte BG/BL	40	146	3.84	0.92	29.72	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>810.697</i>	<i>39.439</i>	<i>30.693</i>	<i>91.615</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>11.556</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>810.697</i>	<i>39.439</i>	<i>30.693</i>	<i>91.615</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>11.556</i>	
trešdiena, 9.janvāris									
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 salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
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>	
<i>Diena 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>	
ceturtdiena, 10.janvāris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	300	222	4.47	17.3076	11.694	0.0003	0	4.0845	
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	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
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>		<i>805.358</i>	<i>26.293</i>	<i>34.592</i>	<i>95.276</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>14.079</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>805.358</i>	<i>26.293</i>	<i>34.592</i>	<i>95.276</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>14.079</i>	
piektdiena, 11.janvāris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	300	164	3.1644	9.449	16.0842	0.003	0	5.8692	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
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	
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>		<i>841.003</i>	<i>25.833</i>	<i>32.448</i>	<i>110.278</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>8.693</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>841.003</i>	<i>25.833</i>	<i>32.448</i>	<i>110.278</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>8.693</i>	