

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
Bezglutēna

7.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdiena, 8.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	56	2.7023	1.4599	7.9037	0.0004	0	1.2593	
Plovs ar cūkgaļu	220	517	16.8617	26.3685	52.9445	0.0002	0	2.609	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>728.688</i>	<i>20.619</i>	<i>30.445</i>	<i>92.509</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>5.781</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>728.688</i>	<i>20.619</i>	<i>30.445</i>	<i>92.509</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>5.781</i>	
otrdiena, 9.aprīlis									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Biešu - ābolu salāti ar mārutkiem	100	67	1.321	2.8445	8.9041	0.0002	0.0002	2.028	7
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>732.711</i>	<i>20.683</i>	<i>31.56</i>	<i>90.367</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>4.781</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>732.711</i>	<i>20.683</i>	<i>31.56</i>	<i>90.367</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>4.781</i>	
trešdiena, 10.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	229	12.9235	16.1502	7.9517	0.0001	0	0.2846	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Bezglutēna maize	45	99	0.1307	1.4526	21.285	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>771.76</i>	<i>24.965</i>	<i>30.756</i>	<i>97.089</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>7.987</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>771.76</i>	<i>24.965</i>	<i>30.756</i>	<i>97.089</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>7.987</i>	
ceturtdiena, 11.aprīlis									
Pusdienas									
Zivju zupa	300	96	8.8713	1.2773	11.9364	0.0003	0	3.9098	4,9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	171	12.1126	12.4107	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>706.202</i>	<i>28.136</i>	<i>23.575</i>	<i>94.735</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>10.156</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>706.202</i>	<i>28.136</i>	<i>23.575</i>	<i>94.735</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>10.156</i>	
piektdiena, 12.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	143	2.7216	11.498	7.1324	0.0002	0.0002	2.5106	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cepts vistas giross	70	183	15.4728	13.1635	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0.0001	1.2107	
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>762.639</i>	<i>28.196</i>	<i>33.343</i>	<i>86.325</i>	<i>0.001</i>	<i>0.016</i>	<i>9.266</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>762.639</i>	<i>28.196</i>	<i>33.343</i>	<i>86.325</i>	<i>0.001</i>	<i>0.016</i>	<i>9.266</i>	