

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
Bezglutēna

7.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 11.februāris									
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	56	2.7023	1.4599	7.9037	0.0004	0	1.2593	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
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>		701.665	19.346	30.047	87.966	0.001	0	5.543	
Diena kopā :		701.665	19.346	30.047	87.966	0.001	0	5.543	
otrdiena, 12.februāris									
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 salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	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>		737.294	21.083	32.554	89.193	0.003	0.001	4.864	
Diena kopā :		737.294	21.083	32.554	89.193	0.003	0.001	4.864	
trešdiena, 13.februāris									
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	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Bezglutēna maize	45	99	0.1307	1.4526	21.285	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		702.99	20.165	27.676	91.759	0.001	0.001	8.987	
Diena kopā :		702.99	20.165	27.676	91.759	0.001	0.001	8.987	
ceturtdiena, 14.februāris									
Pusdienas									
Zivju zupa	300	96	8.8713	1.2773	11.9364	0.0003	0	3.9098	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	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 zaļumiem un eļļu	100	73	1.388	5.196	5.104	0.0001	0.001	2.923	
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>		701.421	27.876	23.583	93.785	0.001	0.001	10.433	
Diena kopā :		701.421	27.876	23.583	93.785	0.001	0.001	10.433	
piektdiena, 15.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	300	78	2.5995	0.2984	15.8954	0.0015	0.0009	4.2094	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	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
Kāpostu ķirbju salāti ar eļļu	70	41	0.9807	2.2309	4.0453	0.0002	0.0011	2.0132	
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Graudu maize bezglutēna	50	114	2.295	2.295	18.36	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		708.553	27.437	24.138	90.882	0.002	0.018	11.768	
Diena kopā :		708.553	27.437	24.138	90.882	0.002	0.018	11.768	