

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezglutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kcal)								
pirmdienā, 11.februāris										
Pusdienas										
56648	Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	70	3.3779	1.8248	9.8796	0.0005	0	1.5741	
51750	Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
51536	Plovs ar cūkgaļu	250	588	19.161	29.9642	60.1642	0.0002	0	2.9648	
50627	Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
54870	Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
56184	Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
	<i>Kopā:</i>		833.315	23.853	36.405	101.975	0.001	0	6.451	
	<i>Diena kopā :</i>		833.315	23.853	36.405	101.975	0.001	0	6.451	
otrdienā, 12.februāris										
Pusdienas										
56780	Gulašzupa	250	267	13.9735	19.4312	8.6908	0.002	0	1.3945	
51750	Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
52920	Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
51755	Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
53946	Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
53514	Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
56184	Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
	<i>Kopā:</i>		829.788	24.309	37.931	96.876	0.003	0.001	5.248	
	<i>Diena kopā :</i>		829.788	24.309	37.931	96.876	0.003	0.001	5.248	
trešdienā, 13.februāris										
Pusdienas										
52934	Cūkgaļas kotlete	80	229	12.9235	16.1502	7.9517	0.0001	0	0.2846	
50219	Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
52922	Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
51669	Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
51682	Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
56184	Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
	<i>Kopā:</i>		817.556	21.958	32.052	108.443	0.001	0.002	11.151	
	<i>Diena kopā :</i>		817.556	21.958	32.052	108.443	0.001	0.002	11.151	
ceturtdienā, 14.februāris										
Pusdienas										
53791	Zivju zupa	300	96	8.8713	1.2773	11.9364	0.0003	0	3.9098	4,9
51750	Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
56649	Vistas gaļa karija mērcē	120	206	14.5352	14.8929	3.369	0.0001	0	0.3938	
51195	Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
51878	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	73	1.388	5.196	5.104	0.0001	0.001	2.923	
56184	Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
53343	Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
	<i>Kopā:</i>		800.975	31.666	27.329	106.46	0.001	0.001	11.027	
	<i>Diena kopā :</i>		800.975	31.666	27.329	106.46	0.001	0.001	11.027	
piektdienā, 15.februāris										
Pusdienas										
53792	Biešu zupa ar kartupeļiem	350	91	3.0327	0.3482	18.5446	0.0018	0.0011	4.9109	9
51750	Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
53590	Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
53925	Kartupeļu biezputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
55892	Kāpostu ķirbju salāti ar eļļu	100	58	1.401	3.187	5.779	0.0003	0.0015	2.876	
55526	Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
55154	Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
	<i>Kopā:</i>		830.681	32.619	28.265	109.348	0.002	0.019	14.382	
	<i>Diena kopā :</i>		830.681	32.619	28.265	109.348	0.002	0.019	14.382	