

Linda Brūvere

Med. uzt. Pīlāne

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

BEZGLUTĒNA

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 13.maijs									
Pusdienas									
53802 Dārzeņu zupa ar cukgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
52920 Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.2575	3.6825	43.575	0.0001	0	0.7875	
55179 Boloņas mērce ar puraviem	100	103	9.4033	6.0865	2.6138	0.0001	0	0.865	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
54694 Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
55968 Sausmaizīte BG/BL	30	109	2.88	0.69	22.29	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		709.23	20.008	23.283	103.005	0.001	0.	7.067	
<i>Diena kopā :</i>		709.23	20.008	23.283	103.005	0.001	0.	7.067	
otrdiena, 14.maijs									
Pusdienas									
53793 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
52262 Dārzeņu sakņu sautējums	230	165	5.9731	0.457	33.2338	0.0002	0	6.9322	
55165 Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.9324	10.3555	2.1556	0.0001	0	0.2317	
51674 Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
51620 Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		708.871	28.793	27.511	84.828	0.001	0.012	9.762	
<i>Diena kopā :</i>		708.871	28.793	27.511	84.828	0.001	0.012	9.762	
trešdiena, 15.maijs									
Pusdienas									
55561 Sautēta cūkgāja ar dārzeniņiem	120	183	12.8249	14.1144	1.11	0.0001	0	0.723	
51195 Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
50629 Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
55491 Zemeņu ķīselis	150	85	0.267	0.1245	20.3595	0	0.015	0.48	
55837 Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
56184 Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		724.457	18.469	30.425	93.577	0.001	0.02	4.222	
<i>Diena kopā :</i>		724.457	18.469	30.425	93.577	0.001	0.02	4.222	
ceturtdiena, 16.maijs									
Pusdienas									
52227 Borščs	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
54430 Vistas gaļa ar dārzeniņiem tomātu mērcē	100	137	13.9455	9.7509	1.9721	0.0001	0.0001	0.5277	
50219 Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
55968 Sausmaizīte BG/BL	40	146	3.84	0.92	29.72	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		706.301	26.045	27.139	90.901	0.001	0.001	9.012	
<i>Diena kopā :</i>		706.301	26.045	27.139	90.901	0.001	0.001	9.012	
piektdiena, 17.maijs									
Pusdienas									
53780 Pupiņu zupa ar kūpinātu gaļu	250	160	9.5392	5.6772	17.4202	0.0002	0	4.9262	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
53590 Cepts vistas giross	70	183	15.4728	13.1635	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
52922 Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
55781 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
56184 Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
<i>Kopā:</i>		808.778	31.141	32.002	99.335	0.001	0.012	9.563	
<i>Diena kopā :</i>		808.778	31.141	32.002	99.335	0.001	0.012	9.563	