

Linda Brūvere

Med. māte Britone

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BEZGLUTĒNA

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 13.maijs									
Pusdienas									
53802 Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952	
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	
55179 Boloņas mērce ar puraviem	100	103	9.4033	6.0865	2.6138	0.0001	0	0.865	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	120	83	1.6368	6.2448	4.9843	0.0004	0.0002	3.1716	
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>		831.309	22.041	27.934	120.797	0.001	0.	8.449	
<i>Diena kopā :</i>		831.309	22.041	27.934	120.797	0.001	0.	8.449	
otrdienā, 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	250	180	6.4925	0.4968	36.1238	0.0002	0	7.535	
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	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		819.236	35.312	31.551	96.718	0.001	0.012	10.365	
<i>Diena kopā :</i>		819.236	35.312	31.551	96.718	0.001	0.012	10.365	
trešdienā, 15.maijs									
Pusdienas									
55561 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	183	12.8249	14.1144	1.11	0.0001	0	0.723	
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
50629 Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
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>		813.245	20.239	33.508	107.064	0.001	0.02	5.774	
<i>Diena kopā :</i>		813.245	20.239	33.508	107.064	0.001	0.02	5.774	
ceturtdienā, 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 dārzeņiem tomātu mērcē	120	165	16.7346	11.7011	2.3665	0.0001	0.0001	0.6332	
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	110	0.9645	10.5695	2.7405	0.0001	0.0008	0.8584	
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>		803.838	30.183	32.313	99.962	0.001	0.001	10.488	
<i>Diena kopā :</i>		803.838	30.183	32.313	99.962	0.001	0.001	10.488	
piektdienā, 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	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
52922 Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
55781 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	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>		889.008	32.723	34.004	113.454	0.001	0.012	10.583	
<i>Diena kopā :</i>		889.008	32.723	34.004	113.454	0.001	0.012	10.583	