

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
Bezglutēna

7.-9.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 14.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	56	2.7023	1.4599	7.9037	0.0004	0	1.2593	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	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>704.31</i>	<i>19.451</i>	<i>30.216</i>	<i>88.05</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>5.217</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>704.31</i>	<i>19.451</i>	<i>30.216</i>	<i>88.05</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>5.217</i>	
otrdiena, 15.janvāris									
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
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	50	49	0.5489	4.5897	1.4182	0	0.0002	0.6051	
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>714.104</i>	<i>19.911</i>	<i>33.305</i>	<i>82.881</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>3.358</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>714.104</i>	<i>19.911</i>	<i>33.305</i>	<i>82.881</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>3.358</i>	
trešdiena, 16.janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
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 eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
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>		<i>756.473</i>	<i>17.9</i>	<i>33.897</i>	<i>93.296</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.924</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>756.473</i>	<i>17.9</i>	<i>33.897</i>	<i>93.296</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.924</i>	
ceturtdiena, 17.janvāris									
Pusdienas									
Zivju zupa	300	96	8.8713	1.2773	11.9364	0.0003	0	3.9098	4,9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	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	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
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>722.907</i>	<i>28.043</i>	<i>24.482</i>	<i>96.896</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.885</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>722.907</i>	<i>28.043</i>	<i>24.482</i>	<i>96.896</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.885</i>	
piektdiena, 18.janvāris									
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 gīross	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 salāti ar zaļumiem un eļļu	70	51	0.9716	3.6372	3.5728	0.0001	0.0007	2.0461	
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Graudu maize bezglutēna	45	103	2.295	2.295	18.36	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>708.28</i>	<i>27.428</i>	<i>25.544</i>	<i>90.409</i>	<i>0.002</i>	<i>0.018</i>	<i>11.801</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>708.28</i>	<i>27.428</i>	<i>25.544</i>	<i>90.409</i>	<i>0.002</i>	<i>0.018</i>	<i>11.801</i>	