

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezglutēna

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 14.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	70	3.3779	1.8248	9.8796	0.0005	0	1.5741	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	250	588	19.161	29.9642	60.1642	0.0002	0	2.9648	
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>		845.9	24.089	37.574	102.193	0.001	0	6.125	
Diena kopā :		845.9	24.089	37.574	102.193	0.001	0	6.125	
otrdiena, 15.janvāris									
Pusdienas									
Gulašzupa	250	267	13.9735	19.4312	8.6908	0.002	0	1.3945	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
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>		806.598	23.137	38.682	90.564	0.003	0.001	3.742	
Diena kopā :		806.598	23.137	38.682	90.564	0.003	0.001	3.742	
trešdiena, 16.janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
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	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		826.567	19.004	34.434	108.235	0.001	0.002	11.037	
Diena kopā :		826.567	19.004	34.434	108.235	0.001	0.002	11.037	
ceturtdiena, 17.janvāris									
Pusdienas									
Zivju zupa	350	112	10.3498	1.4902	13.9258	0.0004	0	4.5614	4,9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	120	206	14.5352	14.8929	3.369	0.0001	0	0.3938	
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
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>		828.413	33.182	27.441	111.425	0.001	0.	11.13	
Diena kopā :		828.413	33.182	27.441	111.425	0.001	0.	11.13	
piektdiena, 18.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	350	91	3.0327	0.3482	18.5446	0.0018	0.0011	4.9109	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	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	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		824.	32.19	28.716	107.141	0.002	0.018	13.552	
Diena kopā :		824.	32.19	28.716	107.141	0.002	0.018	13.552	