

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa  
Bezglutēna

7.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 15.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Boloņas mērce ar puraviem	120	124	11.284	7.3037	3.1366	0.0001	0	1.038	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	49	0.9548	3.6428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		718.323	20.372	24.496	102.677	0.001	0.	6.71	
<b>Diena kopā :</b>		<b>718.323</b>	<b>20.372</b>	<b>24.496</b>	<b>102.677</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>6.71</b>	
<b>otrdiena, 16.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	186	8.8536	10.6428	13.6936	0.0002	0	0.8322	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Mājas sautējums ar saldo krējumu	220	262	11.3454	13.7951	22.3454	0.0022	0	4.0975	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415	0	25.232	0	0	0.747	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		703.786	21.277	26.979	92.526	0.003	0	6.377	
<b>Diena kopā :</b>		<b>703.786</b>	<b>21.277</b>	<b>26.979</b>	<b>92.526</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>6.377</b>	
<b>trešdiena, 17.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	183	12.8249	14.1144	1.11	0.0001	0	0.723	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Biezais ogu ķīselis	150	82	0.72	0.1905	18.501	0	0.0075	2.1825	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		711.371	19.606	30.004	89.446	0.001	0.012	6.241	
<b>Diena kopā :</b>		<b>711.371</b>	<b>19.606</b>	<b>30.004</b>	<b>89.446</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>6.241</b>	
<b>ceturtdiena, 18.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471	
Vistas gaļas gulašs	100	174	12.2361	12.1652	3.7295	0.0001	0	0.713	1
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		714.491	23.296	29.694	87.148	0.001	0.001	9.198	
<b>Diena kopā :</b>		<b>714.491</b>	<b>23.296</b>	<b>29.694</b>	<b>87.148</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>9.198</b>	
<b>piektdiena, 19.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa ar kūpinātu gaļu	250	160	9.5392	5.6772	17.4202	0.0002	0	4.9262	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cepta zivs	50	119	9.2411	8.0493	2.2332	0	0	0.0132	3,4
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	70	82	1.611	6.6598	4.5459	0.0002	0.0011	2.7608	11
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		750.375	24.275	24.678	107.787	0.001	0.011	8.393	
<b>Diena kopā :</b>		<b>750.375</b>	<b>24.275</b>	<b>24.678</b>	<b>107.787</b>	<b>0.001</b>	<b>0.011</b>	<b>8.393</b>	