

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
Bezglutēna

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienā, 15.aprīlis									
Pusdienas									
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	250	364	3.7625	6.1375	72.625	0.0002	0	1.3125	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
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>		<i>811.856</i>	<i>21.533</i>	<i>27.285</i>	<i>118.448</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.765</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>811.856</i>	<i>21.533</i>	<i>27.285</i>	<i>118.448</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.765</i>	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Mājas sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.8925	15.6762	25.3925	0.0025	0	4.6562	7
Kefīrs	250	120	7.5	5.	11.25	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>847.839</i>	<i>32.554</i>	<i>37.167</i>	<i>94.475</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>6.396</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>847.839</i>	<i>32.554</i>	<i>37.167</i>	<i>94.475</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>6.396</i>	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	120	183	12.8249	14.1144	1.11	0.0001	0	0.723	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Biezais ogu ķīselis	170	93	0.816	0.2159	20.9678	0	0.0085	2.4735	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>830.504</i>	<i>21.07</i>	<i>32.577</i>	<i>111.861</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>7.569</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>830.504</i>	<i>21.07</i>	<i>32.577</i>	<i>111.861</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>7.569</i>	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
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	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
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>		<i>847.697</i>	<i>30.756</i>	<i>33.747</i>	<i>103.992</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.311</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>847.697</i>	<i>30.756</i>	<i>33.747</i>	<i>103.992</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.311</i>	
piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Pupuņu 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	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	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>		<i>842.357</i>	<i>26.088</i>	<i>27.631</i>	<i>122.555</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>9.807</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>842.357</i>	<i>26.088</i>	<i>27.631</i>	<i>122.555</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>9.807</i>	