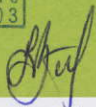


Linda Brūvere



*Med. uztura speciālists*

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
Bezglutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 18.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53802 Dārzenų zupa ar cūkgalu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
55179 Boloņas mērce ar puraviem	120	124	11.284	7.3037	3.1366	0.0001	0	1.038	
52920 Vāriti bezglutēna makaroni	250	364	3.7625	6.1375	72.625	0.0002	0	1.3125	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
54694 Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
55154 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>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>811.856</b>	<b>21.533</b>	<b>27.285</b>	<b>118.448</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>7.765</b>	
<b>otrdiena, 19.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53793 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	350	326	15.4938	18.6249	23.9638	0.0004	0	1.4563	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
56287 Kartupeļu- dārzenų sautējums	250	195	5.775	9.3011	21.3208	0.002	0	7.5971	9
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
56184 Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>769.048</i>	<i>27.703</i>	<i>35.863</i>	<i>82.935</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>9.053</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>769.048</b>	<b>27.703</b>	<b>35.863</b>	<b>82.935</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>9.053</b>	
<b>trešdiena, 20.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55263 Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0.0006	0.0942	
51195 Vāriti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
55955 Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
55954 Biezais ogu ķīselis	150	82	0.72	0.1905	18.501	0	0.0075	2.1825	
55837 Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>824.596</i>	<i>24.31</i>	<i>31.088</i>	<i>110.86</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>6.975</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>824.596</b>	<b>24.31</b>	<b>31.088</b>	<b>110.86</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>6.975</b>	
<b>ceturtdiena, 21.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
52150 Pupiņu zupa	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
55989 Liellopa gaļas gulašs	100	149	14.472	8.7522	2.961	0.0001	0	0.18	
50219 Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
51669 Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
55154 Graudu maize bezglutēna	45	103	2.295	2.295	18.36	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>806.925</i>	<i>29.513</i>	<i>35.807</i>	<i>90.097</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.448</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>806.925</b>	<b>29.513</b>	<b>35.807</b>	<b>90.097</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>12.448</b>	
<b>piektdiena, 22.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
51226 Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
55158 Cepta zivs	50	119	9.2411	8.0493	2.2332	0	0	0.0132	3,4
50653 Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
50393 Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
55781 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
56184 Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>951.97</i>	<i>29.516</i>	<i>35.501</i>	<i>128.662</i>	<i>0.002</i>	<i>0.012</i>	<i>11.723</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>951.97</b>	<b>29.516</b>	<b>35.501</b>	<b>128.662</b>	<b>0.002</b>	<b>0.012</b>	<b>11.723</b>	