

Nedējas Ēdienkarte

Grupa
Bezglutēna

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļš	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 18.marts									
Pusdienas									
53802 Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	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 Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	49	0.9548	3.6428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
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>718.323</i>	<i>20.372</i>	<i>24.496</i>	<i>102.677</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>6.71</i>	
Diena kopā :									
		718.323	20.372	24.496	102.677	0.001	0	6.71	
otrdiena, 19.marts									
Pusdienas									
53793 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	186	8.8536	10.6428	13.6936	0.0002	0	0.8322	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1	0.135	0	0	0	7
52494 Mājas sautējums ar saldo krējumu	220	262	11.3454	13.7951	22.3454	0.0022	0	4.0975	7
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415	0	25.232	0	0	0.747	
56157 Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>703.786</i>	<i>21.277</i>	<i>26.979</i>	<i>92.526</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>6.377</i>	
Diena kopā :									
		703.786	21.277	26.979	92.526	0.003	0	6.377	
trešdiena, 20.marts									
Pusdienas									
55263 Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0.0006	0.0942	
51195 Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
50629 Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
55954 Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
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	
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>719.033</i>	<i>22.47</i>	<i>29.725</i>	<i>89.462</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>4.885</i>	
Diena kopā :									
		719.033	22.47	29.725	89.462	0.001	0.01	4.885	
ceturtdiena, 21.marts									
Pusdienas									
50133 Borščs ar cūkgaļu un svaigiem kāpostiem	200	158	7.0422	10.885	7.7662	0.0006	0.0002	2.0596	
52938 Vistas gaļas gulašs	100	174	12.2361	12.1652	3.7295	0.0001	0	0.713	1
50219 Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
55154 Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>739.188</i>	<i>26.227</i>	<i>33.668</i>	<i>81.612</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.31</i>	
Diena kopā :									
		739.188	26.227	33.668	81.612	0.001	0.001	7.31	
piektdiena, 22.marts									
Pusdienas									
51226 Šķelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	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 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
55781 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	70	82	1.611	6.6598	4.5459	0.0002	0.0011	2.7608	11
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>734.104</i>	<i>22.47</i>	<i>24.779</i>	<i>105.308</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>8.902</i>	
Diena kopā :									
		734.104	22.47	24.779	105.308	0.001	0.011	8.902	