

## Nedējas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
 Bezglutēna

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 18.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53802 Dārzenų 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	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>		<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>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.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53793 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
52494 Mājas sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.8925	15.6762	25.3925	0.0025	0	4.6562	7
51626 Kefīrs	250	120	7.5	5.	11.25	0	0	0	7
56157 Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
56184 Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>847.839</b>	<b>32.554</b>	<b>37.167</b>	<b>94.475</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>6.396</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>847.839</b>	<b>32.554</b>	<b>37.167</b>	<b>94.475</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>6.396</b>	
<b>trešdiena, 20.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55263 Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0.0006	0.0942	
51195 Vārīti 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	
50629 Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
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	
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>810.766</b>	<b>24.019</b>	<b>31.692</b>	<b>106.117</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>6.649</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>810.766</b>	<b>24.019</b>	<b>31.692</b>	<b>106.117</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>6.649</b>	
<b>ceturtdiena, 21.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
50133 Borščs ar cūkgaļu un svaigiem kāpostiem	220	174	7.7464	11.9735	8.5428	0.0007	0.0002	2.2656	
52938 Vistas gaļas gulašs	100	174	12.2361	12.1652	3.7295	0.0001	0	0.713	1
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
50643 Svaigu dārzenų salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
51748 Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
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>		<b>888.195</b>	<b>34.391</b>	<b>38.809</b>	<b>99.232</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>8.629</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>888.195</b>	<b>34.391</b>	<b>38.809</b>	<b>99.232</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>8.629</b>	
<b>piektdiena, 22.marts</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 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
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	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>862.104</b>	<b>26.216</b>	<b>29.177</b>	<b>123.812</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>11.675</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>862.104</b>	<b>26.216</b>	<b>29.177</b>	<b>123.812</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>11.675</b>	