



Linda Brūvere

Med. māsa Būtane

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa  
Bezglutēna

7.-9.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 21.janvāris</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
Maltās gaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
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	
Kiršu 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>		782.023	19.411	32.402	101.847	0.001	0.	6.071	
<b>Diena kopā :</b>		<b>782.023</b>	<b>19.411</b>	<b>32.402</b>	<b>101.847</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>6.071</b>	
<b>otrdiena, 22.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	300	279	13.2804	15.9642	20.5404	0.0003	0	1.2483	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Rudens dārzeņu ragū	250	218	5.3271	12.3217	21.2162	0.0023	0	5.4982	1,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Bezglutēna maize	45	99	0.1307	1.4526	21.285	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		708.468	19.161	32.739	83.632	0.003	0	7.344	
<b>Diena kopā :</b>		<b>708.468</b>	<b>19.161</b>	<b>32.739</b>	<b>83.632</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>7.344</b>	
<b>trešdiena, 23.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0.0006	0.0942	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0001	0.0001	1.9	
Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
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	
<i>Kopā:</i>		702.977	22.052	29.636	86.307	0.001	0.01	5.033	
<b>Diena kopā :</b>		<b>702.977</b>	<b>22.052</b>	<b>29.636</b>	<b>86.307</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>5.033</b>	
<b>ceturtdiena, 24.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	169	5.3866	11.6726	10.4068	0.0005	0	3.8143	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Liellopa gaļas gulašs	100	149	14.472	8.7522	2.961	0.0001	0	0.18	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Graudu maize bezglutēna	45	103	2.295	2.295	18.36	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		727.532	27.106	32.836	79.651	0.001	0.001	10.382	
<b>Diena kopā :</b>		<b>727.532</b>	<b>27.106</b>	<b>32.836</b>	<b>79.651</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>10.382</b>	
<b>piektdiena, 25.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dāržeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
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	
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Bezglutēna maize	50	110	0.1452	1.614	23.65	0.0005	0	0	
<i>Kopā:</i>		745.597	20.149	26.264	106.737	0.001	0.011	4.928	
<b>Diena kopā :</b>		<b>745.597</b>	<b>20.149</b>	<b>26.264</b>	<b>106.737</b>	<b>0.001</b>	<b>0.011</b>	<b>4.928</b>	