

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
Bezglutēna

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 21.janvāris									
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
Maltās gaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
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>		875.556	20.573	35.19	117.618	0.001	0.	7.126	
Diena kopā :		875.556	20.573	35.19	117.618	0.001	0.	7.126	
otrdienā, 22.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	350	326	15.4938	18.6249	23.9638	0.0004	0	1.4563	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Rudens dārzeņu ragū	280	245	5.9663	13.8003	23.7621	0.0026	0	6.158	1,7
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		818.421	27.894	40.362	85.376	0.004	0	7.614	
Diena kopā :		818.421	27.894	40.362	85.376	0.004	0	7.614	
trešdienā, 23.janvāris									
Pusdienas									
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0.0006	0.0942	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Biezais ogu ķīselis	150	82	0.72	0.1905	18.501	0	0.0075	2.1825	
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>		824.596	24.31	31.088	110.86	0.001	0.013	6.975	
Diena kopā :		824.596	24.31	31.088	110.86	0.001	0.013	6.975	
ceturtdienā, 24.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	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	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
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>		806.925	29.513	35.807	90.097	0.001	0.001	12.448	
Diena kopā :		806.925	29.513	35.807	90.097	0.001	0.001	12.448	
piektdienā, 25.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeniņiem	300	44	2.3475	0.5092	7.27	0.0003	0	4.0115	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	250	284	5.61	0.495	64.1025	0.0002	0	1.155	
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	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		831.537	21.692	26.771	125.499	0.001	0.011	5.828	
Diena kopā :		831.537	21.692	26.771	125.499	0.001	0.011	5.828	