



Linda Brūvere

Med. māsa Bitāne

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase
 Bezglutēna

| | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi- las | Alerģeni |
|---|-----------|----------------------------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------|
| pirmdiena, 22.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu biezeņzupa | 250 | 174 | 2.0975 | 12.74 | 12.5275 | 0.0002 | 0 | 3.7925 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Vārīti griķi | 150 | 166 | 3.7125 | 0.792 | 35.937 | 0.0001 | 0 | 1.584 | |
| Cūkgaļas strogonovs | 100 | 146 | 10.9324 | 10.3555 | 2.1556 | 0.0001 | 0 | 0.2317 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 100 | 66 | 1.7825 | 4.8525 | 4.4451 | 0.0001 | 0.0002 | 0.8675 | |
| Bezglutēna maize | 40 | 88 | 0.1162 | 1.2912 | 18.92 | 0.0004 | 0 | 0 | |
| Ūdens ar cidoniju garšu | 200 | 47 | 0.02 | 0.02 | 11.54 | 0 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | 705.575 | 18.921 | 32.051 | 85.795 | 0.001 | 0. | 6.476 | |
| Diena kopā : | | 705.575 | 18.921 | 32.051 | 85.795 | 0.001 | 0. | 6.476 | |
| otrdiena, 23.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu | 250 | 231 | 10.4282 | 16.0378 | 10.9091 | 0.0002 | 0.0008 | 2.3209 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Sautēti dārzeņi | 50 | 36 | 1.1565 | 2.6265 | 1.883 | 0 | 0 | 1.644 | |
| Kausētā siera mērce | 40 | 65 | 2.6428 | 5.1055 | 1.9722 | 0.0002 | 0 | 0.0378 | 7,9 |
| Vārīti bezglutēna makaroni | 200 | 291 | 3.01 | 4.91 | 58.1 | 0.0002 | 0 | 1.05 | |
| Gurķi | 30 | 4 | 0.18 | 0.06 | 0.54 | 0 | 0 | 0.15 | |
| Graudu maize bezglutēna | 40 | 92 | 2.04 | 2.04 | 16.32 | 0 | 0 | 0 | |
| Cidoniju- ābolu dzēriens | 200 | 84 | 0.155 | 0.245 | 20.018 | 0 | 0.016 | 1.345 | |
| <i>Kopā:</i> | | 811.979 | 19.743 | 32.025 | 109.877 | 0.001 | 0.017 | 6.548 | |
| Diena kopā : | | 811.979 | 19.743 | 32.025 | 109.877 | 0.001 | 0.017 | 6.548 | |
| trešdiena, 24.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cepta vistas gaļa | 70 | 210 | 16.2295 | 15.4332 | 1.3517 | 0.0001 | 0 | 1.6538 | |
| Vārīti rīsi | 150 | 170 | 3.366 | 0.297 | 38.4615 | 0.0001 | 0 | 0.693 | |
| Baltā mērce | 50 | 35 | 0.0615 | 0.7036 | 7.0758 | 0 | 0 | 0 | |
| Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu | 100 | 46 | 0.8845 | 3.6655 | 2.2271 | 0.0001 | 0.0002 | 1.3085 | |
| Šokolādes pudiņš | 80 | 115 | 4.076 | 5.2996 | 12.8716 | 0 | 0.008 | 0.9728 | 7 |
| Upeņu ķīselis | 100 | 49 | 0.252 | 0.039 | 11.575 | 0 | 0.008 | 1.224 | |
| Graudu maize bezglutēna | 40 | 92 | 2.04 | 2.04 | 16.32 | 0 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | 716.504 | 26.91 | 27.478 | 89.883 | 0. | 0.016 | 5.852 | |
| Diena kopā : | | 716.504 | 26.91 | 27.478 | 89.883 | 0. | 0.016 | 5.852 | |
| ceturtdiena, 25.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Laša zupa ar dārzeņiem | 200 | 161 | 11.205 | 6.6138 | 13.8106 | 0.0002 | 0 | 2.9602 | 4 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem | 110 | 204 | 11.7951 | 16.2467 | 2.668 | 0.0001 | 0 | 0.6232 | |
| Vārīti kartupeļi | 200 | 149 | 4.24 | 0.212 | 31.376 | 0.0002 | 0 | 4.452 | |
| Biešu - burkānu salāti | 70 | 57 | 0.9474 | 3.5931 | 5.2051 | 0.0001 | 0.0001 | 1.981 | |
| Jāņogu dzēriens | 200 | 27 | 0.359 | 0.07 | 5.56 | 0 | 0.004 | 1.12 | |
| Graudu maize bezglutēna | 60 | 137 | 3.06 | 3.06 | 24.48 | 0 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | 756.192 | 31.867 | 31.796 | 83.37 | 0.001 | 0.004 | 11.136 | |
| Diena kopā : | | 756.192 | 31.867 | 31.796 | 83.37 | 0.001 | 0.004 | 11.136 | |
| piektdiena, 26.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Buljons ar dārzeņiem | 250 | 36 | 1.9562 | 0.4244 | 6.0584 | 0.0002 | 0 | 3.3429 | 9 |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0.52 | 4. | 0.54 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Cūkgaļas kotlete | 70 | 200 | 11.3081 | 14.1315 | 6.9577 | 0.0001 | 0 | 0.2491 | |
| Vārīti bezglutēna makaroni | 100 | 145 | 1.505 | 2.455 | 29.05 | 0.0001 | 0 | 0.525 | |
| Baltā mērce | 50 | 35 | 0.0615 | 0.7036 | 7.0758 | 0 | 0 | 0 | |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļu | 70 | 68 | 0.7684 | 6.4256 | 1.9854 | 0 | 0.0004 | 0.8471 | |
| Graudu maize bezglutēna | 60 | 137 | 3.06 | 3.06 | 24.48 | 0 | 0 | 0 | |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens | 200 | 82 | 0.0332 | 0 | 20.1856 | 0 | 0 | 0.5976 | |
| <i>Kopā:</i> | | 744.537 | 19.212 | 31.2 | 96.333 | 0. | 0. | 5.562 | |
| Diena kopā : | | 744.537 | 19.212 | 31.2 | 96.333 | 0. | 0. | 5.562 | |