

Linda Brūvere

Med. māsa Bītape

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezglutēna

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	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	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Cūkgaļas strogonovs	130	189	14.2121	13.4622	2.8023	0.0001	0	0.3012	
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>		804.454	23.438	35.422	98.421	0.001	0.	7.073	
Diena kopā :		804.454	23.438	35.422	98.421	0.001	0.	7.073	
otrdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	300	277	12.5139	19.2454	13.0909	0.0003	0.001	2.785	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēti dārzeņi	70	51	1.6191	3.6771	2.6362	0.0001	0	2.3016	
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>		872.662	22.291	36.283	112.812	0.001	0.017	7.669	
Diena kopā :		872.662	22.291	36.283	112.812	0.001	0.017	7.669	
trešdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	239	18.548	17.638	1.5448	0.0001	0	1.89	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un e	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>		803.168	30.35	29.782	102.896	0.	0.016	6.319	
Diena kopā :		803.168	30.35	29.782	102.896	0.	0.016	6.319	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeniem	250	202	14.0062	8.2672	17.2632	0.0002	0	3.7002	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	110	204	11.7951	16.2467	2.668	0.0001	0	0.6232	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
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>		836.075	35.498	35.01	92.191	0.001	0.004	13.171	
Diena kopā :		836.075	35.498	35.01	92.191	0.001	0.004	13.171	
piektdiena, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeniem	300	44	2.3475	0.5092	7.27	0.0003	0	4.0115	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	150	218	2.2575	3.6825	43.575	0.0001	0	0.7875	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
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>		853.779	20.686	35.266	112.92	0.001	0.001	6.856	
Diena kopā :		853.779	20.686	35.266	112.92	0.001	0.001	6.856	