

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase
 Bezglutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģeni
pirmdiena, 25.februāris									
Pusdienas									
50134 Dārzenų biezenzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
50318 Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	110	194	10.5255	14.8963	4.3761	0.0001	0	0.5812	
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
55933 Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		760.644	18.155	32.789	98.328	0.001	0.	5.264	
Diena kopā :		760.644	18.155	32.789	98.328	0.001	0.	5.264	
otrdiena, 26.februāris									
Pusdienas									
56781 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	350	323	14.5996	22.4529	15.2727	0.0004	0.0012	3.2492	
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
55960 Sautēti dārzeni	50	36	1.1565	2.6265	1.883	0	0	1.644	
52920 Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
55154 Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
55526 Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
<i>Kopā:</i>		866.117	21.481	36.274	112.134	0.001	0.017	7.288	
Diena kopā :		866.117	21.481	36.274	112.134	0.001	0.017	7.288	
trešdiena, 27.februāris									
Pusdienas									
55291 Cepta vistas gaļa	50	150	11.5925	11.0238	0.9655	0	0	1.1812	
51195 Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
50630 Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
55121 Grauzdētu sēklu maisījums	5	26	1.1258	2.3006	0.3105	0	0	0.7933	11
56630 Mango -piena kokteilis	200	103	5.32	3.32	14.	0	0	0	7
55154 Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		713.265	26.947	23.274	100.126	0.	0.	5.531	
Diena kopā :		713.265	26.947	23.274	100.126	0.	0.	5.531	
ceturtdiena, 28.februāris									
Pusdienas									
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
52931 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	110	204	11.7951	16.2467	2.668	0.0001	0	0.6232	
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
55955 Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
55154 Graudu maize bezglutēna	45	103	2.295	2.295	18.36	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		748.893	31.579	32.533	80.124	0.001	0.004	11.53	
Diena kopā :		748.893	31.579	32.533	80.124	0.001	0.004	11.53	
piektdiena, 1.marts									
Pusdienas									
50128 Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
52934 Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
52920 Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.0001	0	0.525	
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
53933 Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	55	0.924	3.71	4.242	0.0001	0	2.17	
55154 Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		730.795	19.368	28.485	98.59	0.001	0	6.885	
Diena kopā :		730.795	19.368	28.485	98.59	0.001	0	6.885	