

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezglutēna

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas			Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti				
pirmdienā, 25.februāris									
Pusdienas									
50134 Dārzenų biezēņzupa	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 Cūkgaiņas gabaliņi saldskābā mērcē	130	230	12.4392	17.6047	5.1718	0.0001	0	0.6869	
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
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>		815.426	20.526	37.209	99.946	0.001	0.001	5.68	
<i>Diena kopā :</i>		815.426	20.526	37.209	99.946	0.001	0.001	5.68	
otrdienā, 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	70	51	1.6191	3.6771	2.6362	0.0001	0	2.3016	
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>		880.632	21.944	37.325	112.887	0.001	0.017	7.946	
<i>Diena kopā :</i>		880.632	21.944	37.325	112.887	0.001	0.017	7.946	
trešdienā, 27.februāris									
Pusdienas									
55291 Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
51195 Vārīti griķi	300	331	7.425	1.584	71.874	0.0003	0	3.168	
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	250	129	6.65	4.15	17.5	0	0	0	7
55154 Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		854.048	34.151	28.777	115.991	0.001	0.	6.531	
<i>Diena kopā :</i>		854.048	34.151	28.777	115.991	0.001	0.	6.531	
ceturtdienā, 28.februāris									
Pusdienas									
53781 Laša zupa ar dārzeniem	250	202	14.0062	8.2672	17.2632	0.0002	0	3.7002	4
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
52931 Sautēta cūkgaiņa ar dārzeniem	120	223	12.8674	17.7236	2.9106	0.0001	0	0.6798	
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>		807.814	35.453	35.663	83.82	0.001	0.004	12.327	
<i>Diena kopā :</i>		807.814	35.453	35.663	83.82	0.001	0.004	12.327	
piektdienā, 1.marts									
Pusdienas									
50128 Buljons ar dārzeniem	300	44	2.3475	0.5092	7.27	0.0003	0	4.0115	9
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
52934 Cūkgaiņas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
52920 Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.2575	3.6825	43.575	0.0001	0	0.7875	
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
53933 Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	78	1.32	5.3	6.06	0.0001	0	3.1	
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>		834.147	20.908	31.387	116.144	0.001	0	8.746	
<i>Diena kopā :</i>		834.147	20.908	31.387	116.144	0.001	0	8.746	