

Nedējas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezglutēna

| | Svars (g) | Energētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāļi | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|-----------|----------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| pirmdiena, 25.marts | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 50134 Dārzeņu biezeņzupa | 250 | 174 | 2.0975 | 12.74 | 12.5275 | 0.0002 | 0 | 3.7925 | |
| 51750 Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 51195 Vārīti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.0002 | 0 | 2.112 | |
| 55165 Cūkgaļas strogonovs | 130 | 189 | 14.2121 | 13.4622 | 2.8023 | 0.0001 | 0 | 0.3012 | |
| 52329 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 100 | 66 | 1.7825 | 4.8525 | 4.4451 | 0.0001 | 0.0002 | 0.8675 | |
| 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> | | 804.454 | 23.438 | 35.422 | 98.421 | 0.001 | 0. | 7.073 | |
| <i>Diena kopā :</i> | | 804.454 | 23.438 | 35.422 | 98.421 | 0.001 | 0. | 7.073 | |
| otrdiena, 26.marts | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 56781 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu | 300 | 277 | 12.5139 | 19.2454 | 13.0909 | 0.0003 | 0.001 | 2.785 | |
| 51750 Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 55960 Sautēti dārzeni | 70 | 51 | 1.6191 | 3.6771 | 2.6362 | 0.0001 | 0 | 2.3016 | |
| 50393 Kausētā siera mērce | 40 | 65 | 2.6428 | 5.1055 | 1.9722 | 0.0002 | 0 | 0.0378 | 7,9 |
| 52920 Vārīti bezglutēna makaroni | 200 | 291 | 3.01 | 4.91 | 58.1 | 0.0002 | 0 | 1.05 | |
| 51677 Āboli | 100 | 54 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | 0 | 0 | 2. | |
| 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> | | 922.702 | 22.411 | 36.823 | 123.672 | 0.001 | 0.017 | 9.519 | |
| <i>Diena kopā :</i> | | 922.702 | 22.411 | 36.823 | 123.672 | 0.001 | 0.017 | 9.519 | |
| trešdiena, 27.marts | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 55291 Cepta vistas gaļa | 80 | 239 | 18.548 | 17.638 | 1.5448 | 0.0001 | 0 | 1.89 | |
| 50653 Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.0002 | 0 | 0.924 | |
| 52922 Baltā mērce | 50 | 35 | 0.0615 | 0.7036 | 7.0758 | 0 | 0 | 0 | |
| 50630 Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu | 100 | 46 | 0.8845 | 3.6655 | 2.2271 | 0.0001 | 0.0002 | 1.3085 | |
| 56006 Šokolādes pudiņš | 80 | 115 | 4.076 | 5.2996 | 12.8716 | 0 | 0.008 | 0.9728 | 7 |
| 54456 Upeņu ķīselis | 100 | 49 | 0.252 | 0.039 | 11.575 | 0 | 0.008 | 1.224 | |
| 55154 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 | |
| <i>Diena kopā :</i> | | 803.168 | 30.35 | 29.782 | 102.896 | 0. | 0.016 | 6.319 | |
| ceturtdiena, 28.marts | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 53781 Laša zupa ar dārzeniņiem | 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 cūkgaļa ar dārzeniņiem | 110 | 204 | 11.7951 | 16.2467 | 2.668 | 0.0001 | 0 | 0.6232 | |
| 50219 Vārīti kartupeļi | 220 | 164 | 4.664 | 0.2332 | 34.5136 | 0.0002 | 0 | 4.8972 | |
| 56366 Biešu - burkānu salāti | 100 | 82 | 1.3535 | 5.133 | 7.4358 | 0.0001 | 0.0001 | 2.83 | |
| 56035 Jāņogu dzēriens | 200 | 27 | 0.359 | 0.07 | 5.56 | 0 | 0.004 | 1.12 | |
| 55154 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 | |
| <i>Diena kopā :</i> | | 836.075 | 35.498 | 35.01 | 92.191 | 0.001 | 0.004 | 13.171 | |
| piektdiena, 29.marts | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 50128 Buljons ar dārzeniņiem | 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 Cūkgaļas 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 | |
| 50938 Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mēr | 100 | 98 | 1.0977 | 9.1795 | 2.8363 | 0 | 0.0005 | 1.2101 | |
| 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> | | 853.779 | 20.686 | 35.266 | 112.92 | 0.001 | 0.001 | 6.856 | |
| <i>Diena kopā :</i> | | 853.779 | 20.686 | 35.266 | 112.92 | 0.001 | 0.001 | 6.856 | |