



Linda Brūvere

Mēd. mēse Patāne

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

**BEZGLUTĒNA**

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 27.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
51663 Skābeņu - spinātu zupa	200	145	7.5229	9.6455	6.9078	0.0008	0	2.2754	3,9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
56239 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	358	13.004	17.163	37.614	0.0003	0	2.195	
53964 Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
55154 Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		737.964	24.34	34.014	83.443	0.001	0	5.828	
<b>Diena kopā :</b>		<b>737.964</b>	<b>24.34</b>	<b>34.014</b>	<b>83.443</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>5.828</b>	
<b>otrdiena, 28.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55607 Biešu zupa ar malto gaļu un pupiņām	250	178	12.0208	7.9752	14.3319	0.0011	0	5.1579	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
53944 Dārzeņu plov	200	240	5.54	4.7	43.702	0.001	0	3.253	
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	110	0.9645	10.5695	2.7405	0.0001	0.0008	0.8584	
53514 Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		707.229	23.953	25.185	94.059	0.002	0.002	13.261	
<b>Diena kopā :</b>		<b>707.229</b>	<b>23.953</b>	<b>25.185</b>	<b>94.059</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>13.261</b>	
<b>trešdiena, 29.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
52761 Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	17.8961	11.3591	0.0483	0.0001	0	0.0186	
51195 Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
55160 Krējuma - tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7
53985 Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
55996 Citronu biezpienkremš	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
54477 Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
55154 Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		764.127	33.08	32.034	85.174	0.	0.011	5.232	
<b>Diena kopā :</b>		<b>764.127</b>	<b>33.08</b>	<b>32.034</b>	<b>85.174</b>	<b>0.</b>	<b>0.011</b>	<b>5.232</b>	
<b>ceturtdiena, 30.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53803 Aukstā biešu zupa	200	85	4.436	2.5852	10.7406	0.0002	0.001	1.4032	10,3,7
53617 Vārīti cīsiņi	80	228	8.8	18.4	2.4	0	0	0	1,7
53925 Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
51668 Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
52916 Griķu un rīsu galetes (110g/pac)1gb/8g	30	107	2.64	0.87	20.61	0	0	0	
Kopā:		724.621	20.967	31.474	82.386	0.001	0.013	7.973	
<b>Diena kopā :</b>		<b>724.621</b>	<b>20.967</b>	<b>31.474</b>	<b>82.386</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>7.973</b>	
<b>piektdiena, 31.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
50128 Buljons ar dārzeņiem	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
56649 Vistas gaļa karija mērcē	110	189	13.3239	13.6518	3.0882	0.0001	0	0.361	
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
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	
54694 Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Kopā:		739.467	22.651	25.643	104.74	0.001	0.001	6.742	
<b>Diena kopā :</b>		<b>739.467</b>	<b>22.651</b>	<b>25.643</b>	<b>104.74</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>6.742</b>	