

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
Bezglutēna

	Svars (g)	Energētiskā vērtība					Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti					
pirmdienā, 27.maijs										
Pusdienas										
51663 Skābeņu - spinātu zupa	230	167	8.6513	11.0923	7.944	0.0009	0	2.6167	3,9	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
56239 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	220	394	14.3044	18.8793	41.3754	0.0004	0	2.4145		
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	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>		<i>841.412</i>	<i>27.789</i>	<i>38.197</i>	<i>96.401</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>6.389</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>841.412</i>	<i>27.789</i>	<i>38.197</i>	<i>96.401</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>6.389</i>		
otrdienā, 28.maijs										
Pusdienas										
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		
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<i>Kopā:</i>		<i>803.229</i>	<i>29.953</i>	<i>29.185</i>	<i>103.059</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.261</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>803.229</i>	<i>29.953</i>	<i>29.185</i>	<i>103.059</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.261</i>		
trešdienā, 29.maijs										
Pusdienas										
52761 Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	17.8961	11.3591	0.0483	0.0001	0	0.0186		
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
55160 Krējuma - tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7	
53985 Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6		
55996 Citronu biezpienkremš	60	102	7.5592	6.7039	2.7076	0	0.0003	0.0007	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		
<i>Kopā:</i>		<i>814.211</i>	<i>35.101</i>	<i>33.897</i>	<i>91.451</i>	<i>0.</i>	<i>0.012</i>	<i>6.044</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>814.211</i>	<i>35.101</i>	<i>33.897</i>	<i>91.451</i>	<i>0.</i>	<i>0.012</i>	<i>6.044</i>		
ceturtdienā, 30.maijs										
Pusdienas										
53803 Aukstā biešu zupa	250	106	5.545	3.2315	13.4258	0.0003	0.0012	1.754	10,3,7	
53617 Vārīti cīsiņi	80	228	8.8	18.4	2.4	0	0	0	1,7	
53925 Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7	
51668 Burkānu salāti ar eļļu	120	123	1.14	9.828	7.2684	0.0004	0.0018	4.104		
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		
<i>Kopā:</i>		<i>808.579</i>	<i>23.619</i>	<i>34.235</i>	<i>94.188</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>10.058</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>808.579</i>	<i>23.619</i>	<i>34.235</i>	<i>94.188</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>10.058</i>		
piektdienā, 31.maijs										
Pusdienas										
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	150	257	18.169	18.6161	4.2112	0.0001	0	0.4923		
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	78	1.83	6.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242		
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		
<i>Kopā:</i>		<i>820.997</i>	<i>27.801</i>	<i>31.749</i>	<i>106.411</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.08</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>820.997</i>	<i>27.801</i>	<i>31.749</i>	<i>106.411</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.08</i>		