

Linda Brūve

Med-māsa Būtane

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
Bezglutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienas, 28.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675	0	0	0	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11.4823	16.2505	4.7739	0.0001	0	0.6341	
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0.665	5.733	4.2399	0.0002	0.0011	2.394	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>834.812</i>	<i>19.1</i>	<i>38.883</i>	<i>101.453</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.986</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>834.812</i>	<i>19.1</i>	<i>38.883</i>	<i>101.453</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.986</i>	
otrdiena, 29.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	350	323	14.5996	22.4529	15.2727	0.0004	0.0012	3.2492	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Sautēti dārzeņi	70	51	1.6191	3.6771	2.6362	0.0001	0	2.3016	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
<i>Kopā:</i>		<i>880.632</i>	<i>21.944</i>	<i>37.325</i>	<i>112.887</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>7.946</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>880.632</i>	<i>21.944</i>	<i>37.325</i>	<i>112.887</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>7.946</i>	
trešdiena, 30.janvāris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Vārīti griķi	300	331	7.425	1.584	71.874	0.0003	0	3.168	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
Graudzētu sēklu maisījums	5	26	1.1258	2.3006	0.3105	0	0	0.7933	11
Mango -piena kokteilis	250	129	6.65	4.15	17.5	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>854.048</i>	<i>34.151</i>	<i>28.777</i>	<i>115.991</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>6.531</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>854.048</i>	<i>34.151</i>	<i>28.777</i>	<i>115.991</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>6.531</i>	
ceturtdiena, 31.janvāris									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	202	14.0062	8.2672	17.2632	0.0002	0	3.7002	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	223	12.8674	17.7236	2.9106	0.0001	0	0.6798	
Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Graudu maize bezglutēna	45	103	2.295	2.295	18.36	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>870.24</i>	<i>37.98</i>	<i>37.832</i>	<i>91.974</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>13.125</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>870.24</i>	<i>37.98</i>	<i>37.832</i>	<i>91.974</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>13.125</i>	
piektdiena, 1.februāris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	300	44	2.3475	0.5092	7.27	0.0003	0	4.0115	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.2575	3.6825	43.575	0.0001	0	0.7875	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Sarkano kāpostu salāti	70	55	0.9828	4.3414	2.8931	0.0003	0.0004	1.785	
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>811.144</i>	<i>20.571</i>	<i>30.428</i>	<i>112.977</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.431</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>811.144</i>	<i>20.571</i>	<i>30.428</i>	<i>112.977</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.431</i>	