

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezglutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Energētiskā vērtība			Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti				
pirmdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
56022 Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
56239 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	230	412	14.9546	19.7374	43.2561	0.0004	0	2.5242	
54887 Kāpostu salāti ar redīsiem un zaļumu-kefīra mērci	100	38	1.663	1.782	3.8503	0.0005	0	2.1401	7
55968 Sausmaizīte BG/BL	20	73	1.92	0.46	14.86	0	0	0	
54870 Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		839.291	31.493	38.64	90.095	0.001	0	7.447	
Diena kopā :		839.291	31.493	38.64	90.095	0.001	0	7.447	
otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
52933 Frikadeļu zupa	300	298	8.7177	21.0362	18.1072	0.0003	0	4.8157	9
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	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Kopā:		808.594	21.179	39.426	91.783	0.002	0.001	8.67	
Diena kopā :		808.594	21.179	39.426	91.783	0.002	0.001	8.67	
trešdiena, 1.maijs									
Pusdienas									
52761 Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	17.8961	11.3591	0.0483	0.0001	0	0.0186	
51195 Vārti 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
52746 Kāpostu un biešu salāti ar āboliem	100	118	1.216	9.24	7.211	0.0007	0.001	2.68	
56006 Šokolādes pudīņš	50	72	2.5475	3.3122	8.0448	0	0.005	0.608	7
54477 Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		831.714	27.783	35.161	100.391	0.001	0.016	5.731	
Diena kopā :		831.714	27.783	35.161	100.391	0.001	0.016	5.731	
ceturtdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
53799 Svaigu kāpostu zupa	250	185	3.725	14.423	9.745	0.0002	0	3.4038	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
52929 Zivju kotlete	70	152	11.6114	7.7561	9.0125	0.0001	0	0.4938	4
53925 Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	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	
56184 Bezglutēna maize	50	110	0.1452	1.614	23.65	0.0005	0	0	
Kopā:		814.026	22.186	35.888	99.219	0.001	0.012	11.518	
Diena kopā :		814.026	22.186	35.888	99.219	0.001	0.012	11.518	
piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
55914 Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	108	4.2139	5.0799	11.1541	0.0012	0	4.5694	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
56649 Vistas gaļa karija mērcē	100	171	12.1126	12.4107	2.8075	0.0001	0	0.3282	
50653 Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm 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	
51748 Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		862.146	29.446	30.973	117.074	0.002	0.001	7.267	
Diena kopā :		862.146	29.446	30.973	117.074	0.002	0.001	7.267	