

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
 Bez glutēna

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdienā, 2.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53792 Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.001	0.0008	3.6953	9
56239 Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.4538	47.0175	0.0004	0	2.7438	
53985 Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
51626 Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
55154 Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>831.519</b>	<b>29.019</b>	<b>35.115</b>	<b>99.032</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>10.039</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>831.519</b>	<b>29.019</b>	<b>35.115</b>	<b>99.032</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>10.039</b>	
<b>otrdienā, 3.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
56780 Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156	
50653 Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
55960 Sautēti dārzeņi	50	18	1.1565	0.6265	1.883	0	0	1.644	
50807 Siera mērce ar ķiploku	50	112	6.3936	9.3333	0.5881	0	0	0.0171	1,7
55154 Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<b>831.858</b>	<b>27.835</b>	<b>32.166</b>	<b>108.111</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>5.333</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>831.858</b>	<b>27.835</b>	<b>32.166</b>	<b>108.111</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>5.333</b>	
<b>trešdienā, 4.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53590 Cepts vistas giross	90	266	17.5176	21.0285	0.513	0.0001	0	0	10,3,7
52346 Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
50219 Vārti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
55230 Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.6378	4.9962	5.5332	0.0002	0	3.456	7
55868 Piena kokteilis ar zemenēm	200	122	4.64	2.84	22.13	0	0.01	0.96	7
55154 Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>823.198</b>	<b>32.14</b>	<b>36.908</b>	<b>90.697</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>9.567</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>823.198</b>	<b>32.14</b>	<b>36.908</b>	<b>90.697</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>9.567</b>	
<b>ceturtdienā, 5.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53791 Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
51750 Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675	0	0	0	7
55165 Cūkgaļas strogonovs	130	189	14.2121	13.4622	2.8023	0.0001	0	0.3012	
51195 Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
56366 Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
56035 Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
55968 Bezglutēna un bezlaktozes sausmaizīte	80	291	7.68	1.84	59.44	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>938.836</b>	<b>36.734</b>	<b>27.706</b>	<b>132.961</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>10.553</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>938.836</b>	<b>36.734</b>	<b>27.706</b>	<b>132.961</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>10.553</b>	
<b>piektdienā, 6.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
51226 Šķelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
51536 Plovs ar cūkgaļu	230	464	17.6281	19.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276	
52329 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
55968 Bezglutēna un bezlaktozes sausmaizīte	40	146	3.84	0.92	29.72	0	0	0	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<b>921.217</b>	<b>31.278</b>	<b>32.608</b>	<b>124.913</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>9.628</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>921.217</b>	<b>31.278</b>	<b>32.608</b>	<b>124.913</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>9.628</b>	