

Nedēļas ēdienkarte

Grupa
Bezglutēns

7.-9.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģcni
pirmdienā, 2.septembris									
Pusdienas									
56022 Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
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	
54887 Kāpostu salāti ar redīsiem un zaļumu-kefīra mērci	70	27	1.1641	1.2474	2.6952	0.0004	0	1.4981	7
55968 Sausmaizīte BG/BL	20	73	1.92	0.46	14.86	0	0	0	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		729.207	26.485	32.399	81.736	0.001	0	6.039	
Diena kopā :		729.207	26.485	32.399	81.736	0.001	0	6.039	
otrdienā, 3.septembris									
Pusdienas									
52933 Frikadeļu zupa	250	249	7.2648	17.5301	15.0894	0.0003	0	4.0131	9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
55670 Acepti dārzeņi pastai ar tomātu mērci	100	55	1.7298	2.4077	6.4948	0.001	0	3.1173	
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
55895 Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
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:		800.583	19.282	33.925	104.219	0.002	0.001	8.424	
Diena kopā :		800.583	19.282	33.925	104.219	0.002	0.001	8.424	
trešdienā, 4.septembris									
Pusdienas									
53590 Cepts vistas gīross	70	183	15.4728	13.1635	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
51195 Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
55160 Krējuma - tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7
56366 Biešu - burkānu salāti	70	57	0.9474	3.5931	5.2051	0.0001	0.0001	1.981	
55837 Putukrējums	20	73	0.45	6.3	3.5728	0	0.003	0	7
55954 Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
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:		716.227	22.011	34.097	79.086	0.001	0.008	5.033	
Diena kopā :		716.227	22.011	34.097	79.086	0.001	0.008	5.033	
ceturtdienā, 5.septembris									
Pusdienas									
52150 Pupiņu zupa	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	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	
52193 Vārīti kartupeļi ar dillēm	150	112	3.1988	0.1628	23.5628	0.0001	0	3.3652	
51672 Tomāti	70	12	0.7	0.14	1.82	0	0	0.7	
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	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		797.658	29.451	34.686	90.289	0.001	0	9.571	
Diena kopā :		797.658	29.451	34.686	90.289	0.001	0	9.571	
piektdienā, 6.septembris									
Pusdienas									
53799 Svaigu kāpostu zupa	200	148	2.98	11.5384	7.796	0.0002	0	2.723	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
55101 Mājas kotlete ar biezienu	80	135	14.515	7.1634	3.0758	0.0001	0.0003	0.2776	1,3,7
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
55160 Krējuma - tomātu mērce	30	55	0.4575	5.2621	1.4391	0	0	0.008	7
51668 Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Kopā:		735.381	22.874	34.812	81.444	0.001	0.006	8.242	
Diena kopā :		735.381	22.874	34.812	81.444	0.001	0.006	8.242	