

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezglutēns

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģcni
pirmdiena, 2.septembris									
Pusdienas									
56022 Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.4605	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	19.0974	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 sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		839.291	31.493	37.8	90.095	0.001	0	7.447	
Diena kopā :		839.291	31.493	37.8	90.095	0.001	0	7.447	
otrdiena, 3.septembris									
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
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
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:		907.022	21.857	37.53	120.057	0.002	0.001	9.458	
Diena kopā :		907.022	21.857	37.53	120.057	0.002	0.001	9.458	
trešdiena, 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	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
56366 Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
55837 Putukrējums	20	73	0.45	6.3	3.5728	0	0.003	0	7
55954 Biezais ogu ķīselis	130	71	0.624	0.1651	16.0342	0	0.0065	1.8915	
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:		812.525	23.799	35.939	96.996	0.001	0.01	6.847	
Diena kopā :		812.525	23.799	35.939	96.996	0.001	0.01	6.847	
ceturtdiena, 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	220	164	4.6915	0.2387	34.5587	0.0002	0	4.9357	
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:		849.855	30.944	34.761	101.285	0.001	0	11.142	
Diena kopā :		849.855	30.944	34.761	101.285	0.001	0	11.142	
piektdiena, 6.septembris									
Pusdienas									
53799 Svaigu kāpostu zupa	250	185	3.725	12.423	9.745	0.0002	0	3.4038	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
55101 Mājas kotlete ar biežpienu	80	135	14.515	7.1634	3.0758	0.0001	0.0003	0.2776	1,3,7
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
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:		829.07	24.741	35.796	96.214	0.001	0.006	9.153	
Diena kopā :		829.07	24.741	35.796	96.214	0.001	0.006	9.153	