

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezglutēns

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdiena, 9.septembris									
Pusdienas									
53792 Biešu zupa ar kartupeļiem	250	65	2.1662	0.2487	13.2461	0.0012	0.0008	3.5078	9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
51536 Plovs ar cūkgaļu	220	517	16.8617	26.3685	52.9445	0.0002	0	2.609	
50627 Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
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	
<i>Kopā:</i>		<i>819.108</i>	<i>26.65</i>	<i>35.723</i>	<i>97.125</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>7.995</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>819.108</i>	<i>26.65</i>	<i>35.723</i>	<i>97.125</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>7.995</i>	
otrdiena, 10.septembris									
Pusdienas									
56778 Soļanka	300	321	13.9599	23.3226	13.3119	0.0003	0.0003	1.7265	1,7
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
52920 Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
50393 Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
51030 Biešu - ābolu salāti ar mārutkiem	100	67	1.321	2.8445	8.9041	0.0002	0.0002	2.028	7
53514 Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
56184 Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>811.73</i>	<i>21.26</i>	<i>37.928</i>	<i>94.913</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>5.534</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>811.73</i>	<i>21.26</i>	<i>37.928</i>	<i>94.913</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>5.534</i>	
trešdiena, 11.septembris									
Pusdienas									
52934 Cūkgaļas kotlete	100	286	16.1544	20.1878	9.9396	0.0001	0	0.3558	
53925 Kartupeļu biezputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillem un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
55871 Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
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	
<i>Kopā:</i>		<i>810.141</i>	<i>30.633</i>	<i>32.905</i>	<i>96.78</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>7.441</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>810.141</i>	<i>30.633</i>	<i>32.905</i>	<i>96.78</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>7.441</i>	
ceturtdiena, 12.septembris									
Pusdienas									
53791 Zivju zupa	200	64	5.9142	0.8516	7.9576	0.0002	0	2.6065	4,9
51750 Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675	0	0	0	7
51821 Vistas šķiņķi tvaicēti	80	226	21.3687	14.2873	0.984	0.0008	0	0.0941	
51195 Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
55171 Tomātu - piena mērce	50	25	1.187	1.0308	2.8664	0	0	0.0107	7
55864 Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0008	0.0024	3.1752	
56184 Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
53343 Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>852.483</i>	<i>36.831</i>	<i>28.498</i>	<i>109.738</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>	<i>9.475</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>852.483</i>	<i>36.831</i>	<i>28.498</i>	<i>109.738</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>	<i>9.475</i>	
piektdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
52927 Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.0003	0.0002	0.315	7
53590 Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
50792 Sarkanā mērce	70	48	0.8348	2.1735	6.1097	0.0001	0.0001	0.6032	9
51669 Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
55526 Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
56184 Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>918.617</i>	<i>31.221</i>	<i>35.773</i>	<i>117.321</i>	<i>0.001</i>	<i>0.018</i>	<i>6.688</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>918.617</i>	<i>31.221</i>	<i>35.773</i>	<i>117.321</i>	<i>0.001</i>	<i>0.018</i>	<i>6.688</i>	