

Linda Brūvere

Med. uzt. Būtene

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase
 Bezglutēns

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 16.septembris									
Pusdienas									
53802 Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
52920 Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.2575	3.6825	43.575	0.0001	0	0.7875	
55179 Boloņas mērce ar puraviem	100	103	9.4033	6.0865	2.6138	0.0001	0	0.865	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
54694 Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
55968 Sausmaizīte BG/BL	30	109	2.88	0.69	22.29	0	0	0	
Kopā:		709.23	20.008	23.283	103.005	0.001	0.	7.067	
Diena kopā :		709.23	20.008	23.283	103.005	0.001	0.	7.067	
otrdiena, 17.septembris									
Pusdienas									
53793 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
52262 Dārzeņu sakņu sautējums	230	165	5.9731	0.457	33.2338	0.0002	0	6.9322	
55165 Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.9324	10.3555	2.1556	0.0001	0	0.2317	
51674 Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
51620 Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
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:		804.871	34.793	31.511	93.828	0.001	0.012	9.762	
Diena kopā :		804.871	34.793	31.511	93.828	0.001	0.012	9.762	
trešdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
55561 Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	120	183	12.8249	14.1144	1.11	0.0001	0	0.723	
51195 Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
50629 Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
54455 Jāņogu ķīselis	120	67	0.2592	0.0468	16.0044	0	0.012	0.756	
55891 Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
56184 Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		706.902	19.95	28.4	92.127	0.001	0.017	4.498	
Diena kopā :		706.902	19.95	28.4	92.127	0.001	0.017	4.498	
ceturtdiena, 19.septembris									
Pusdienas									
52227 Boršcs	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
54430 Vistas gaļa ar dārzeniem tomātu mērcē	100	137	13.9455	9.7509	1.9721	0.0001	0.0001	0.5277	
50219 Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
51748 Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
55968 Sausmaizīte BG/BL	40	146	3.84	0.92	29.72	0	0	0	
Kopā:		802.301	32.445	31.139	99.901	0.001	0.001	9.012	
Diena kopā :		802.301	32.445	31.139	99.901	0.001	0.001	9.012	
piektdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
52368 Kartupeļu un sēņu zupa	200	52	2.966	0.8184	7.84	0.0002	0	1.419	1
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
55405 Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	166	13.0036	8.114	10.2636	0.0001	0	1.3172	3
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
52922 Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
55781 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Kopā:		747.981	22.416	24.739	109.349	0.001	0.012	7.373	
Diena kopā :		747.981	22.416	24.739	109.349	0.001	0.012	7.373	