

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
 Bezglutēns

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģiski
<b>pirmdiena, 16.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53802 Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952	
51750 Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
52920 Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
55179 Boloņas mērce ar puraviem	100	103	9.4033	6.0865	2.6138	0.0001	0	0.865	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	120	83	1.6368	6.2448	4.9843	0.0004	0.0002	3.1716	
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	
<b>Kopā:</b>		<b>831.309</b>	<b>22.041</b>	<b>27.934</b>	<b>120.797</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>8.449</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>831.309</b>	<b>22.041</b>	<b>27.934</b>	<b>120.797</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>8.449</b>	
<b>otrdiena, 17.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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	250	180	6.4925	0.4968	36.1238	0.0002	0	7.535	
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	
<b>Kopā:</b>		<b>819.236</b>	<b>35.312</b>	<b>31.551</b>	<b>96.718</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>10.365</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>819.236</b>	<b>35.312</b>	<b>31.551</b>	<b>96.718</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>10.365</b>	
<b>trešdiena, 18.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55561 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	183	12.8249	14.1144	1.11	0.0001	0	0.723	
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
50629 Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
54455 Jāņogu ķīselis	150	84	0.324	0.0585	20.0055	0	0.015	0.945	
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	
<b>Kopā:</b>		<b>812.448</b>	<b>21.784</b>	<b>31.494</b>	<b>109.615</b>	<b>0.001</b>	<b>0.02</b>	<b>6.239</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>812.448</b>	<b>21.784</b>	<b>31.494</b>	<b>109.615</b>	<b>0.001</b>	<b>0.02</b>	<b>6.239</b>	
<b>ceturtdiena, 19.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
52227 Borščs	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 dārzeņiem tomātu mērcē	120	165	16.7346	11.7011	2.3665	0.0001	0.0001	0.6332	
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	110	0.9645	10.5695	2.7405	0.0001	0.0008	0.8584	
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	
<b>Kopā:</b>		<b>899.838</b>	<b>36.583</b>	<b>36.313</b>	<b>108.962</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>10.488</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>899.838</b>	<b>36.583</b>	<b>36.313</b>	<b>108.962</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>10.488</b>	
<b>piektdiena, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
52368 Kartupeļu un sēņu zupa	250	65	3.7075	1.023	9.8	0.0002	0	1.7738	1
51750 Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675	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	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
52922 Baltā mērce	60	46	0.0756	0.8455	9.5637	0.0001	0	0	
55781 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	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	
<b>Kopā:</b>		<b>858.916</b>	<b>24.883</b>	<b>28.087</b>	<b>127.157</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>8.748</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>858.916</b>	<b>24.883</b>	<b>28.087</b>	<b>127.157</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>8.748</b>	