

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas			Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
			Tauki							
<b>pirmdiena, 23.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
52227 Boršcs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674		
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7	
50318 Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	177	9.5686	13.5421	3.9783	0.0001	0	0.5284		
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
54887 Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	120	46	1.9956	2.1385	4.6203	0.0006	0	2.5682	7	
51626 Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
55154 Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0		
<b>Kopā:</b>		<b>805.582</b>	<b>28.691</b>	<b>33.053</b>	<b>97.861</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>8.088</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>805.582</b>	<b>28.691</b>	<b>33.053</b>	<b>97.861</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>8.088</b>		
<b>otrdiena, 24.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
55410 Veģetārā soļanka	250	130	2.6495	7.1877	13.2955	0.0018	0	3.7012	9	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
52920 Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05		
55960 Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288		
50807 Siera mērce ar ķiploku	60	134	7.6724	11.1999	0.7058	0	0	0.0205	1,7	
55154 Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0		
53985 Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6		
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
<b>Kopā:</b>		<b>896.99</b>	<b>20.597</b>	<b>33.446</b>	<b>127.012</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>12.257</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>896.99</b>	<b>20.597</b>	<b>33.446</b>	<b>127.012</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>12.257</b>		
<b>trešdiena, 25.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
56753 Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	141	10.1306	8.9969	9.1332	0.0003	0	1.3714	1,3	
52346 Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	5.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7	
50219 Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565		
53946 Biešu salāti ar krējumu	140	101	2.4094	5.3746	10.822	0.0007	0	2.9554	7	
55871 Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	5.1	31.6625	0	0.0125	1.	7	
55154 Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0		
<b>Kopā:</b>		<b>813.231</b>	<b>28.809</b>	<b>28.536</b>	<b>117.276</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>10.923</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>813.231</b>	<b>28.809</b>	<b>28.536</b>	<b>117.276</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>10.923</b>		
<b>ceturtdiena, 26.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
53799 Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.001	0	3.9662		
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
55167 Maltas cūkgāļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325		
51195 Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008		
50631 Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1.4388	3.7668	2.6808	0	0	1.1856	7	
56035 Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4		
55968 Bezglutēna un bezlaktozes sausmaizīte	60	218	5.76	1.38	44.58	0	0	0		
<b>Kopā:</b>		<b>856.302</b>	<b>24.739</b>	<b>35.318</b>	<b>107.542</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>8.785</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>856.302</b>	<b>24.739</b>	<b>35.318</b>	<b>107.542</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>8.785</b>		
<b>piektdiena, 27.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
53802 Dārzeņu zupa ar cūkgāļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.001	0	4.095		
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7	
54432 Risotto ar vistas gaļu	300	337	20.2146	8.3931	44.133	0.0004	0	6.1638	9	
56366 Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396		
56184 Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0		
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
<b>Kopā:</b>		<b>815.872</b>	<b>27.514</b>	<b>27.5</b>	<b>112.814</b>	<b>0.002</b>	<b>0.</b>	<b>14.252</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>815.872</b>	<b>27.514</b>	<b>27.5</b>	<b>112.814</b>	<b>0.002</b>	<b>0.</b>	<b>14.252</b>		