

*Inda Brivere*

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa  
Bezglutēns

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
<b>pirmdienā, 23.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
50134 Dārzeņu biezeņzupa	220	153	1.8458	11.2112	11.0242	0.0002	0	3.3374	
51195 Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
55980 Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
52329 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	79	2.139	5.823	5.3341	0.0001	0.0002	1.041	
51748 Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
55967 Rīsu galetes BG	20	78	1.56	0.12	16.72	0	0	0.44	
55933 Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>820.043</i>	<i>26.925</i>	<i>37.586</i>	<i>93.507</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>6.699</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>820.043</b>	<b>26.925</b>	<b>37.586</b>	<b>93.507</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>6.699</b>	
<b>otrdienā, 24.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
56781 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	230	212	9.594	14.7548	10.0364	0.0002	0.0008	2.1352	
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	
55960 Sautēti dārzeni	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	3.288	
50393 Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
55968 Sausmaizīte BG/BL	20	73	1.92	0.46	14.86	0	0	0	
51674 Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
54872 Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>808.897</i>	<i>20.517</i>	<i>32.82</i>	<i>109.657</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.268</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>808.897</b>	<b>20.517</b>	<b>32.82</b>	<b>109.657</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.268</b>	
<b>trešdienā, 25.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55291 Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
55160 Krējuma - tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7
50653 Vārīti rīsi	220	250	4.9368	0.4356	56.4102	0.0002	0	1.0164	
50630 Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
55491 Zemeņu ķīselis	150	85	0.267	0.1245	20.3595	0	0.015	0.48	
51748 Piens	130	62	4.16	2.6	5.85	0	0	0	7
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>831.725</i>	<i>27.357</i>	<i>32.32</i>	<i>107.517</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>4.472</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>831.725</b>	<b>27.357</b>	<b>32.32</b>	<b>107.517</b>	<b>0.001</b>	<b>0.015</b>	<b>4.472</b>	
<b>ceturtdienā, 26.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53781 Laša zupa ar dārzeniņiem	250	202	14.0062	8.2672	19.2632	0.0002	0	3.7002	4
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
55167 Maltās gaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
56551 Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.0068	0.0001	0.0001	3.193	
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
56184 Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>803.139</i>	<i>30.638</i>	<i>34.906</i>	<i>91.163</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>12.864</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>803.139</b>	<b>30.638</b>	<b>34.906</b>	<b>91.163</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>12.864</b>	
<b>piektdienā, 27.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
50128 Buljons ar dārzeniņiem	300	44	2.3475	0.5092	7.27	0.0003	0	4.0115	9
52934 Cūkgaļas kotlete	80	229	12.9235	16.1502	7.9517	0.0001	0	0.2846	
52920 Vārīti bezglutēna makaroni	220	320	3.311	5.401	63.91	0.0002	0	1.155	
52922 Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
50938 Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>961.157</i>	<i>20.17</i>	<i>35.717</i>	<i>139.071</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.501</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>961.157</b>	<b>20.17</b>	<b>35.717</b>	<b>139.071</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.501</b>	