

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa  
Bez glutēna

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum		Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
			vielas	Tauki					
<b>pirmdiena, 24.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55162 Pelēko zirņu zupa	280	145	9.3336	5.0784	14.8614	0.0014	0	3.9799	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
55167 Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
51626 Kefīrs	250	120	7.5	5.	11.25	0	0	0	7
55154 Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>804.118</b>	<b>34.517</b>	<b>31.695</b>	<b>95.828</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>7.666</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>804.118</b>	<b>34.517</b>	<b>31.695</b>	<b>95.828</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>7.666</b>	
<b>otrdiena, 25.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
51645 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.001	0.0008	3.8039	
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	50	112	6.3936	9.3333	0.5881	0	0	0.0171	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	
<i>Kopā:</i>		<b>867.823</b>	<b>20.279</b>	<b>31.29</b>	<b>124.947</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>12.357</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>867.823</b>	<b>20.279</b>	<b>31.29</b>	<b>124.947</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>12.357</b>	
<b>trešdiena, 26.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55291 Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
52346 Krējuma un tomātu mērce	40	42	0.3268	3.7919	1.5669	0	0	0.0246	1,7
50653 Vārīti rīsi	220	250	4.9368	0.4356	56.4102	0.0002	0	1.0164	
51669 Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
55868 Piena kokteilis ar zemenēm	250	152	5.8	3.55	23.9125	0	0.0125	1.2	7
55154 Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>881.494</b>	<b>32.797</b>	<b>35.664</b>	<b>105.68</b>	<b>0.001</b>	<b>0.014</b>	<b>5.866</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>881.494</b>	<b>32.797</b>	<b>35.664</b>	<b>105.68</b>	<b>0.001</b>	<b>0.014</b>	<b>5.866</b>	
<b>ceturtdiena, 27.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.6314	6.699	0.0002	0	3.172	4
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
52934 Cūkgaļas kotlete	90	257	14.539	18.169	8.9456	0.0001	0	0.3202	
50219 Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
56475 Sarkano kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
56035 Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
55968 Bezglutēna un bezlaktozes sausmaizīte	40	146	3.84	0.92	29.72	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>816.186</b>	<b>36.047</b>	<b>33.242</b>	<b>90.09</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>12.339</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>816.186</b>	<b>36.047</b>	<b>33.242</b>	<b>90.09</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>12.339</b>	
<b>piektdiena, 28.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53802 Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.001	0	4.095	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
53617 Vārīti cīsiņi	70	200	7.7	16.1	2.1	0	0	0	1,7
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
56366 Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
55968 Bezglutēna un bezlaktozes sausmaizīte	40	146	3.84	0.92	29.72	0	0	0	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<b>892.896</b>	<b>23.355</b>	<b>33.246</b>	<b>119.767</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>10.201</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>892.896</b>	<b>23.355</b>	<b>33.246</b>	<b>119.767</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>10.201</b>	