



Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 30.marts									
Pusdienas									
52356 Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
56239 Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.4538	47.0175	0.0004	0	2.7438	
53985 Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
56184 Bezglutēna maize	50	110	0.1452	1.614	23.65	0.0005	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>833.128</i>	<i>21.46</i>	<i>35.695</i>	<i>105.477</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.51</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>833.128</i>	<i>21.46</i>	<i>35.695</i>	<i>105.477</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.51</i>	
otrdiena, 31.marts									
Pusdienas									
56774 Frikadeļu zupa	200	260	9.6267	17.6943	15.0368	0.0002	0	3.6609	1,3,9
56287 Kartupeļu - dārzeņu sautējums	250	195	5.775	9.3011	21.3208	0.002	0	7.5971	9
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
55282 Vārītas bietes	120	49	1.8	0.12	10.08	0	0	3.	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
56184 Bezglutēna maize	75	164	0.2179	2.421	35.475	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>805.344</i>	<i>23.94</i>	<i>37.536</i>	<i>91.453</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>14.258</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>805.344</i>	<i>23.94</i>	<i>37.536</i>	<i>91.453</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>14.258</i>	
trešdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
52934 Cūkgaļas kotlete	80	229	12.9235	16.1502	7.9517	0.0001	0	0.2846	
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
52346 Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
51669 Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
54454 Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0025	0	7
50543 Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>903.456</i>	<i>28.254</i>	<i>34.705</i>	<i>118.554</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>5.871</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>903.456</i>	<i>28.254</i>	<i>34.705</i>	<i>118.554</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>5.871</i>	
ceturtdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
56467 Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	163	10.1445	7.2696	14.7498	0.001	0	3.8719	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
52193 Vārīti kartupeļi ar dillēm	180	138	3.969	0.2052	29.1114	0.0002	0	4.1832	
53617 Vārīti cīsiņi	70	200	7.7	16.1	2.1	0	0	0	1,7
55864 Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
56184 Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>817.533</i>	<i>29.913</i>	<i>35.337</i>	<i>90.552</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.23</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>817.533</i>	<i>29.913</i>	<i>35.337</i>	<i>90.552</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.23</i>	
piektdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
55410 Veģetārā soļanka	200	104	2.1196	5.7502	10.6364	0.0014	0	2.961	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
56649 Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
51671 Burkāni	100	26	1.	0.2	4.8	0	0	3.6	
56035 Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
56184 Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>842.329</i>	<i>27.508</i>	<i>37.166</i>	<i>97.069</i>	<i>0.003</i>	<i>0.009</i>	<i>9.109</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>842.329</i>	<i>27.508</i>	<i>37.166</i>	<i>97.069</i>	<i>0.003</i>	<i>0.009</i>	<i>9.109</i>	