

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
Bez glutēna

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienā, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	227	10.3658	16.0378	10.1091	0.0002	0.0008	2.3709	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Kopā:		850.992	26.955	37.954	99.725	0.001	0.009	7.845	
Diena kopā :		850.992	26.955	37.954	99.725	0.001	0.009	7.845	
otrdiena, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Rasolņiks	250	180	2.5724	10.3545	18.5247	0.001	0.0012	3.3869	9
Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		831.806	24.477	34.966	102.403	0.002	0.007	12.836	
Diena kopā :		831.806	24.477	34.966	102.403	0.002	0.007	12.836	
trešdiena, 27.aprīlis									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Krējuma un tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Rabarberu un zemeņu biežais ķīselis	50	38	0.1488	0.0448	8.9858	0	0.0065	0.52	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kopā:		820.238	27.611	33.127	102.567	0.001	0.009	7.724	
Diena kopā :		820.238	27.611	33.127	102.567	0.001	0.009	7.724	
ceturtdiena, 28.aprīlis									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Plovs ar vistas gaļu	300	521	20.2278	16.7196	71.5041	0.0012	0	3.5577	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6	0	0	2.	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04	0	11.9	0	0	0.36	
Kopā:		845.851	32.266	29.309	113.969	0.002	0.001	13.954	
Diena kopā :		845.851	32.266	29.309	113.969	0.002	0.001	13.954	
piektdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.001	0	4.809	9
Zivju kotlete	70	166	12.3538	8.7196	9.5239	0.0001	0	0.5538	4
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar sēklīnām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		866.787	31.19	36.096	100.975	0.002	0.008	18.132	
Diena kopā :		866.787	31.19	36.096	100.975	0.002	0.008	18.132	