

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa  
Bez glutēna

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģeni
<b>pirmdiena, 12.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
<b>Kopā:</b>		<b>774.018</b>	<b>24.776</b>	<b>27.704</b>	<b>107.318</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>7.83</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>774.018</b>	<b>24.776</b>	<b>27.704</b>	<b>107.318</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>7.83</b>	
<b>otrdiena, 13.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	250	114	3.5165	7.3706	7.742	0.001	0.005	2.5266	
Plovs ar vistas gaļu	300	521	20.2278	16.7196	71.5041	0.0012	0	3.5577	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>966.399</b>	<b>31.929</b>	<b>34.748</b>	<b>129.761</b>	<b>0.003</b>	<b>0.011</b>	<b>9.982</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>966.399</b>	<b>31.929</b>	<b>34.748</b>	<b>129.761</b>	<b>0.003</b>	<b>0.011</b>	<b>9.982</b>	
<b>trešdiena, 14.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	172	10.598	11.2517	7.0698	0.0001	0	0.7135	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Mango un jogurta smūtijs	200	141	6.6	3.64	21.2	0	0	0	7
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<b>Kopā:</b>		<b>812.475</b>	<b>26.477</b>	<b>34.081</b>	<b>99.163</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>10.905</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>812.475</b>	<b>26.477</b>	<b>34.081</b>	<b>99.163</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>10.905</b>	
<b>ceturtdiena, 15.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.8132	3.8982	6.1656	0.001	0	2.8518	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>805.477</b>	<b>30.406</b>	<b>30.779</b>	<b>101.016</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>9.696</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>805.477</b>	<b>30.406</b>	<b>30.779</b>	<b>101.016</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>9.696</b>	
<b>piektdiena, 16.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	70	195	13.0514	12.2705	8.0304	0.0001	0	0.2875	
Vārti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2.4332	5.2614	6.7109	0.0003	0	0.0202	7
Ķirbju un ābolu salāti ar burkāniem	120	45	0.9366	0.381	9.0684	0	0.0006	2.844	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Cidoniju sulas dzēriens	200	96	0.099	0	24.25	0	0.02	0	
<b>Kopā:</b>		<b>837.732</b>	<b>28.964</b>	<b>29.585</b>	<b>112.354</b>	<b>0.002</b>	<b>0.021</b>	<b>12.184</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>837.732</b>	<b>28.964</b>	<b>29.585</b>	<b>112.354</b>	<b>0.002</b>	<b>0.021</b>	<b>12.184</b>	