



Linda Brūvere

Ned. nasa Bitane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa
Bez glutēna

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 19.decembris									
Pusdienas									
Gurķu zupa ar rīsiem	250	146	5.4127	2.3576	24.9097	0.0003	0	3.4021	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.0828	12.335	4.121	0.0001	0	0.9286	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Eļļas citrona mērce	7	58	0.0068	6.3052	0.381	0	0.0004	0.0019	
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	
<i>Kopā:</i>		842.291	22.065	28.52	123.181	0.001	0.008	8.857	
Diena kopā :		842.291	22.065	28.52	123.181	0.001	0.008	8.857	
otrdiena, 20.decembris									
Pusdienas									
Boršcs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta cūkgaļa	50	140	11.045	10.5111	0.217	0	0	0.0942	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.6221	3.5076	4.4739	0.0002	0	0.0135	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Apelsīnu sulas dzēriens	200	39	0.2262	0.0522	9.4354	0	0.0086	0.3132	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		856.133	31.422	34.29	105.579	0.002	0.011	9.948	
Diena kopā :		856.133	31.422	34.29	105.579	0.002	0.011	9.948	
trešdiena, 21.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.0692	9.9908	8.9806	0.0001	0	0.0816	3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	85	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	100	102	1.087	0.215	23.558	0	0.015	0.471	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		772.376	22.698	28.485	103.857	0.001	0.016	8.265	
Diena kopā :		772.376	22.698	28.485	103.857	0.001	0.016	8.265	
ceturtdiena, 22.decembris									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.6314	6.699	0.0002	0	3.172	4
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.6221	3.5076	4.4739	0.0002	0	0.0135	7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	81	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
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	
<i>Kopā:</i>		810.93	25.113	33.892	100.111	0.001	0.003	8.931	
Diena kopā :		810.93	25.113	33.892	100.111	0.001	0.003	8.931	
piektdiena, 23.decembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0013	0	6.0204	9
Vistas gaļas frikasē	120	252	16.7091	14.7806	11.9674	0.0003	0	0.2129	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		913.33	34.97	34.888	113.034	0.002	0.004	10.607	
Diena kopā :		913.33	34.97	34.888	113.034	0.002	0.004	10.607	