

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģci
<b>pirmdiena, 21.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs ar cūkgaļu un vārītiem kartupeļiem	250	106	1.9228	5.1795	12.5748	0.0012	0.0008	2.8588	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Cūkgaļas gulašs	120	242	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>818.877</i>	<i>22.934</i>	<i>30.635</i>	<i>110.206</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.277</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>818.877</i>	<i>22.934</i>	<i>30.635</i>	<i>110.206</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.277</i>	
<b>otrdiena, 22.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	300	139	6.6432	4.0121	18.5187	0.0003	0	3.2898	9
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.0012	0	6.834	
Baltie redīsi ar burkāniem	120	24	1.26	0.18	4.14	0	0	3.12	
Eļļas citrona mērce	7	58	0.0068	6.3052	0.381	0	0.0004	0.0019	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	80	216	2.	6.08	34.4	0	0	8.	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415	0	25.232	0	0	0.747	
<i>Kopā:</i>		<i>801.981</i>	<i>26.818</i>	<i>29.639</i>	<i>101.68</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>21.993</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>801.981</i>	<i>26.818</i>	<i>29.639</i>	<i>101.68</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>21.993</i>	
<b>trešdiena, 23.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	13.4491	12.9518	0.0483	0.0001	0	0.0186	
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Sarkano kāpostu salāti	120	94	1.6848	7.4424	4.9596	0.0005	0.0006	3.06	
Banānu, apelsīnu un citronu kokteilis	200	113	1.2224	0.2592	25.5568	0	0	1.696	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	80	216	2.	6.08	34.4	0	0	8.	
<i>Kopā:</i>		<i>871.111</i>	<i>25.592</i>	<i>33.685</i>	<i>109.353</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>19.716</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>871.111</i>	<i>25.592</i>	<i>33.685</i>	<i>109.353</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>19.716</i>	
<b>ceturtdiena, 24.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	202	12.0994	14.802	4.9452	0.0001	0	1.1143	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	120	97	1.0272	6.2952	8.8776	0.0005	0.0024	3.8112	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ūpeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	60	162	1.5	4.56	25.8	0	0	6.	
<i>Kopā:</i>		<i>879.657</i>	<i>27.056</i>	<i>32.346</i>	<i>116.512</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>17.546</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>879.657</i>	<i>27.056</i>	<i>32.346</i>	<i>116.512</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>17.546</i>	
<b>piektdiena, 25.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	250	171	5.6725	10.5656	13.0982	0.0008	0.0025	3.3229	3,9
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	85	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>892.814</i>	<i>20.239</i>	<i>34.92</i>	<i>121.173</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>12.183</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>892.814</i>	<i>20.239</i>	<i>34.92</i>	<i>121.173</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>12.183</i>	