

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 28.novembris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.001	0	3.9662	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	85	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Ābolu dzēriens	150	30	0.1337	0.2637	6.4704	0	0.0015	0.87	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<i>Kopā:</i>		814.387	25.631	36.62	95.282	0.002	0.002	10.693	
<i>Diena kopā :</i>		814.387	25.631	36.62	95.282	0.002	0.002	10.693	
otrdiena, 29.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.001	0	4.095	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	100	210	13.9243	12.3171	9.9729	0.0002	0	0.1774	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		898.248	25.949	37.33	112.998	0.002	0.002	9.903	
<i>Diena kopā :</i>		898.248	25.949	37.33	112.998	0.002	0.002	9.903	
trešdiena, 30.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīti kartupeļi ar dillēm	230	177	5.0715	0.2622	37.1979	0.0002	0	5.3452	
Krējuma un tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Jāņogu ķīselis	100	56	0.216	0.039	13.337	0	0.01	0.63	
Kakao krēms	30	88	1.5183	7.2996	4.1136	0	0.003	0.3648	7
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<i>Kopā:</i>		843.073	20.655	35.08	108.999	0.001	0.014	10.012	
<i>Diena kopā :</i>		843.073	20.655	35.08	108.999	0.001	0.014	10.012	
ceturtdiena, 1.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.001	0.0008	3.8039	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Marinēti gurķi	120	32	0.96	0.24	7.2	0	0	0	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		802.69	20.586	30.103	111.992	0.002	0.001	6.416	
<i>Diena kopā :</i>		802.69	20.586	30.103	111.992	0.002	0.001	6.416	
piektdiena, 2.decembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	150	9.2733	9.8452	6.1861	0.0001	0	0.6243	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Skābā krējuma mērce	50	50	0.645	4.0277	2.7195	0	0	0.2223	7,9
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.6378	4.9962	5.5332	0.0002	0	3.456	7
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		802.931	30.636	27.825	106.244	0.002	0	13.332	
<i>Diena kopā :</i>		802.931	30.636	27.825	106.244	0.002	0	13.332	