

Med. masa Botāne

## Nedēļas ēdienkarte

 Grupa  
Bez glutēna

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģci ni
<b>pirmdienā, 11.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs	140	204	15.3054	14.4977	3.0178	0.0001	0	0.3244	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1.932	4.998	2.7372	0.0001	0	0.912	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<b>Kopā:</b>		<b>905.161</b>	<b>30.812</b>	<b>27.853</b>	<b>132.418</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>5.065</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>905.161</b>	<b>30.812</b>	<b>27.853</b>	<b>132.418</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>5.065</b>	
<b>otrdienā, 12.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Plovs ar cūkgaļu	280	565	21.4603	23.2	67.384	0.0011	0	3.3205	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Ķiršu dzēriens	150	66	0.2475	0.0675	15.675	0	0	0.3075	
Graudu maize bezglutēna	15	34	0.765	0.765	6.12	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>929.695</b>	<b>33.566</b>	<b>36.351</b>	<b>115.936</b>	<b>0.002</b>	<b>0.</b>	<b>12.797</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>929.695</b>	<b>33.566</b>	<b>36.351</b>	<b>115.936</b>	<b>0.002</b>	<b>0.</b>	<b>12.797</b>	
<b>trešdienā, 13.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.9568	13.1512	2.6584	0.0001	0	0.23	3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Tomātu un piena mērce	50	18	0.995	0.5344	2.2247	0	0	0.0132	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mē	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Bezglutēna kūkss	50	204	2.75	9.75	25.85	0	0	0.6	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>803.397</b>	<b>22.6</b>	<b>34.14</b>	<b>99.163</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.311</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>803.397</b>	<b>22.6</b>	<b>34.14</b>	<b>99.163</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.311</b>	
<b>ceturtdienā, 14.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti bezglutēna makaroni	220	320	3.311	5.401	63.91	0.0002	0	1.155	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Citronu biezpienkremš	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
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	
<b>Kopā:</b>		<b>856.854</b>	<b>21.37</b>	<b>32.836</b>	<b>117.318</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>5.896</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>856.854</b>	<b>21.37</b>	<b>32.836</b>	<b>117.318</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>5.896</b>	
<b>piektdienā, 15.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju kotlete	100	238	17.6483	12.4566	13.6056	0.0001	0	0.7912	4
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<b>Kopā:</b>		<b>899.527</b>	<b>26.848</b>	<b>29.763</b>	<b>129.277</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>11.059</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>899.527</b>	<b>26.848</b>	<b>29.763</b>	<b>129.277</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>11.059</b>	