

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
 Bez glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
<b>pirmdienā, 18.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gulašs	120	242	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas r	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<i>Kopā:</i>		<b>843.067</b>	<b>22.516</b>	<b>33.037</b>	<b>112.999</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>7.261</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>843.067</b>	<b>22.516</b>	<b>33.037</b>	<b>112.999</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>7.261</b>	
<b>otrdiena, 19.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	412	14.9546	19.7374	43.2561	0.0004	0	2.5242	
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	120	69	1.5036	2.8536	8.9592	0.0006	0.0018	3.6612	7;9
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>859.252</b>	<b>25.018</b>	<b>33.314</b>	<b>113.731</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>9.881</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>859.252</b>	<b>25.018</b>	<b>33.314</b>	<b>113.731</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>9.881</b>	
<b>trešdiena, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.6625	0	0.0125	1.	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<b>943.44</b>	<b>32.473</b>	<b>36.988</b>	<b>117.73</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>14.129</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>943.44</b>	<b>32.473</b>	<b>36.988</b>	<b>117.73</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>14.129</b>	
<b>ceturtdiena, 21.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	350	366	11.5684	25.8656	21.2583	0.0004	0	5.7697	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Biezpiena masa	70	90	10.9179	2.3842	6.0389	0	0.0035	0	7
Ogu ķīselis	120	118	0.384	0.1224	28.3728	0	0.006	1.1916	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>815.206</b>	<b>29.645</b>	<b>35.369</b>	<b>93.505</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>6.961</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>815.206</b>	<b>29.645</b>	<b>35.369</b>	<b>93.505</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>6.961</b>	
<b>piektdiena, 22.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	100	248	21.743	16.3135	2.069	0.0001	0	0.1555	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Krējuma un tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	72	1.584	3.96	7.272	0.0001	0	3.72	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
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	
<i>Kopā:</i>		<b>936.639</b>	<b>28.863</b>	<b>35.987</b>	<b>121.404</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>10.419</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>936.639</b>	<b>28.863</b>	<b>35.987</b>	<b>121.404</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>10.419</b>	