

Linda Brūve
 Med. mās. Bīstane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bez glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum		Ogļhidrāt		Šķiedrvie		Alerģeni
			vielas	Tauki	i	Sāls	Cukurs	las	
pirmdienā, 25.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas stroganovs	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 krējurr	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	
<i>Kopā:</i>		905.161	30.812	27.853	132.418	0.001	0	5.065	
<i>Diena kopā :</i>		905.161	30.812	27.853	132.418	0.001	0	5.065	

otrdienā, 26.septembris									
Pusdienas									
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	
<i>Kopā:</i>		929.695	33.566	36.351	115.936	0.002	0.	12.797	
<i>Diena kopā :</i>		929.695	33.566	36.351	115.936	0.002	0.	12.797	

trešdienā, 27.septembris									
Pusdienas									
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	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Bezglutēna kākss	50	204	2.75	9.75	25.85	0	0	0.6	3
Ūdens ar dzērvenu 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	
<i>Kopā:</i>		803.397	22.6	34.14	99.163	0.001	0.001	7.311	
<i>Diena kopā :</i>		803.397	22.6	34.14	99.163	0.001	0.001	7.311	

ceturtdienā, 28.septembris									
Pusdienas									
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 biezpienkāms	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	
<i>Kopā:</i>		856.854	21.37	32.836	117.318	0.001	0.007	5.896	
<i>Diena kopā :</i>		856.854	21.37	32.836	117.318	0.001	0.007	5.896	

piektdienā, 29.septembris									
Pusdienas									
Zivju kotlete	100	238	17.6483	12.4566	13.6056	0.0001	0	0.7912	4
Kartupeļu biežputra	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	
<i>Kopā:</i>		899.527	26.848	29.763	129.277	0.001	0.007	11.059	
<i>Diena kopā :</i>		899.527	26.848	29.763	129.277	0.001	0.007	11.059	