

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bez glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdienā, 3.februāris									
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	250	125	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9.
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11.7919	16.1989	11.1207	0.0001	0	0.6341	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	66	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		817.629	20.067	32.244	111.661	0.001	0.001	9.271	
<i>Diena kopā :</i>		817.629	20.067	32.244	111.661	0.001	0.001	9.271	
otrdienā, 4.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Plovs ar cūkgaļu	280	564	21.4603	23.2	67.384	0.0011	0	3.3205	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Ābolu dzēriens	250	64	0.2228	0.4395	14.5265	0	0.0062	1.45	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		939.94	26.936	36.699	125.436	0.002	0.007	11.54	
<i>Diena kopā :</i>		939.94	26.936	36.699	125.436	0.002	0.007	11.54	
trešdienā, 5.februāris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		854.515	33.688	33.901	103.714	0.002	0.	8.092	
<i>Diena kopā :</i>		854.515	33.688	33.901	103.714	0.002	0.	8.092	
ceturtdienā, 6.februāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.716	10.1145	2.7955	0.0001	0	0.378	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		896.665	26.42	34.595	119.348	0.002	0.002	7.117	
<i>Diena kopā :</i>		896.665	26.42	34.595	119.348	0.002	0.002	7.117	
piektdienā, 7.februāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	177	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9.
Cūkgaļas kotlete	90	271	15.8454	21.8138	2.907	0.0004	0	0.3568	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		845.275	29.36	39.23	92.157	0.002	0.006	15.114	
<i>Diena kopā :</i>		845.275	29.36	39.23	92.157	0.002	0.006	15.114	