

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11.792	16.199	11.121	0.12		0.634	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		853	22.49	32.42	117.61	2.040	1.700	9.391	

otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Plovs ar cūkgaļu	270	544	20.694	22.371	64.977	1.08		3.202	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Ābolu dzēriens	250	64	0.223	0.44	14.526		6.25	1.45	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
kopā:		970	26.22	37.96	130.30	2.230	12.250	10.068	

trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Biešu - burkānu salāti	120	98	1.624	6.16	8.923	0.12	0.12	3.396	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		856	22.16	31.08	122.04	1.234	0.120	9.230	

ceturtdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.672	9.923	5.269	0.01		0.687	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		863	22.08	34.90	113.71	1.530	5.500	12.653	

piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16				7
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Vanīļas biezpiena sierīnš "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918				7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		820	31.80	36.53	91.58	0.940	0.240	6.093	