

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bez glutēna

10.-12.klase

pirmdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
	250	54	1.432	0.925	9.88	0.5		1.574	
	10	20	0.26	2.	0.27				7.
	130	189	14.212	13.462	2.802	0.13		0.301	
Brīvs!!!	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
	120	51	1.439	3.767	2.681			1.186	7.
	80	183	4.08	4.08	32.64				
	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
		894	24.81	37.67	113.24	0.830	1.000	5.735	

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgāļas gulašs bez piena	100	201	11.24	15.62	4.064	0.1		0.296	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		820	25.73	31.92	107.57	2.080	0.700	7.739	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.957	13.151	2.658	0.08		0.23	3.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.12	0.6	1.242	
Bezglutēna maize	90	197	0.261	2.905	42.57	0.9			
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264		4.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		886	23.08	37.72	112.81	1.300	10.100	6.665	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	99	3.424	5.4	8.972	0.25		4.356	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48		1.038	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		887	23.81	37.23	113.89	1.770	0.600	10.591	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	180	3.775	10.46	9.02	0.25		3.966	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgāļu	220	443	16.862	18.229	52.945	0.88		2.609	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.1		0.76	7.
Jānogu 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:		855	23.13	36.88	98.84	1.454	4.300	11.774	