

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa
 Bez glutēna

10.-12.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdiena, 6.janvāris									
Pusdienas									
Lēcu 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>		<i>817.629</i>	<i>20.067</i>	<i>32.244</i>	<i>111.661</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.271</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>817.629</i>	<i>20.067</i>	<i>32.244</i>	<i>111.661</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.271</i>	
otrdiena, 7.janvāris									
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	
Āboļu 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>		<i>939.94</i>	<i>26.936</i>	<i>36.699</i>	<i>125.436</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>11.54</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>939.94</i>	<i>26.936</i>	<i>36.699</i>	<i>125.436</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>11.54</i>	
trešdiena, 8.janvāris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Kartupeļu biezputra	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>		<i>854.515</i>	<i>33.688</i>	<i>33.901</i>	<i>103.714</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>8.092</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>854.515</i>	<i>33.688</i>	<i>33.901</i>	<i>103.714</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>8.092</i>	
ceturtdiena, 9.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu 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>		<i>845.275</i>	<i>29.36</i>	<i>39.23</i>	<i>92.157</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>15.114</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>845.275</i>	<i>29.36</i>	<i>39.23</i>	<i>92.157</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>15.114</i>	
piektdiena, 10.janvāris									
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>		<i>896.665</i>	<i>26.42</i>	<i>34.595</i>	<i>119.348</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>7.117</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>896.665</i>	<i>26.42</i>	<i>34.595</i>	<i>119.348</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>7.117</i>	