

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

	pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25			6.794	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgāļas gulašs	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	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8			2.376	7.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159			6.	1.068	
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48					
kopā:		880	31.00	32.44	115.70	1.350	6.000	12.646		

	otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25			1.442	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	230	411	14.955	19.737	43.256	0.368			2.524	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42				1.45	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		804	28.33	34.14	95.98	1.268	0.300	5.417		

	trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgāļas kotlete	80	256	15.271	18.526	7.246	0.096			0.025	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23			4.83	7.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234				0.988	7.
Putukrējums	50	134	1.045	9.654	9.386		7.5	0.15	6.7	
Ogu ķiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		860	24.31	35.61	107.58	0.926	12.500	6.986		

	ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	250	260	8.263	18.475	15.184	0.288			4.121	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļa karīja mērcē	100	125	12.684	5.226	6.804	0.1			0.54	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	120	50	1.515	3.838	3.122	0.36	0.6	1.069		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
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:		884	27.70	36.65	111.74	1.553	1.850	8.279		

	piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3.775	14.46	9.02	0.25			3.966	
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32			0.025	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22			4.897	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375		
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
kopā:		887	34.80	38.62	99.13	1.990	0.100	11.263		