

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 13.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.0726	6.7141	0.6663	0.0001	0.0006	0.0647	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ābolu dzēriens	250	64	0.2228	0.4395	14.5265	0	0.0062	1.45	
<i>Kopā:</i>		<b>804.072</b>	<b>22.31</b>	<b>31.721</b>	<b>108.593</b>	<b>0.002</b>	<b>0.008</b>	<b>9.827</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>804.072</b>	<b>22.31</b>	<b>31.721</b>	<b>108.593</b>	<b>0.002</b>	<b>0.008</b>	<b>9.827</b>	
<b>otrdiena, 14.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	350	326	21.8414	17.6208	19.6598	0.0004	0	6.796	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509	
Upeņu sīrupa dzēriens	250	100	0.0415	0	24.9415	0	0	0.747	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>843.899</b>	<b>28.272</b>	<b>38.328</b>	<b>96.332</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>13.97</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>843.899</b>	<b>28.272</b>	<b>38.328</b>	<b>96.332</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>13.97</b>	
<b>trešdiena, 15.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3.
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Piena mērce ar baziliku	70	78	2.271	4.9106	6.2635	0.0003	0	0.0188	7.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	120	80	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323	
Citronu biezpienkrēms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>887.288</b>	<b>28.058</b>	<b>35.798</b>	<b>110.876</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>8.506</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>887.288</b>	<b>28.058</b>	<b>35.798</b>	<b>110.876</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>8.506</b>	
<b>ceturtdiena, 16.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.4615	5.6465	66.815	0.0002	0	1.2075	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
<i>Kopā:</i>		<b>829.351</b>	<b>22.541</b>	<b>32.39</b>	<b>111.243</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>9.394</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>829.351</b>	<b>22.541</b>	<b>32.39</b>	<b>111.243</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>9.394</b>	
<b>piektdiena, 17.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9.
Cūkgaļas tefelis bez piena, bez glutēna	90	199	11.8672	11.7331	11.4159	0.0001	0	0.1881	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<b>817.832</b>	<b>26.27</b>	<b>28.39</b>	<b>112.824</b>	<b>0.002</b>	<b>0.006</b>	<b>14.234</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>817.832</b>	<b>26.27</b>	<b>28.39</b>	<b>112.824</b>	<b>0.002</b>	<b>0.006</b>	<b>14.234</b>	