

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģeni
pirmdiena, 14.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārtīti bezglutēna makaroni	230	334	3.4615	5.6465	66.815	0.0002	0	1.2075	
Gurķi	120	15	0.72	0.24	2.16	0	0	0.6	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		829.159	24.393	29.156	116.235	0.001	0.	5.803	
Diena kopā :		829.159	24.393	29.156	116.235	0.001	0.	5.803	
otrdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	350	275	22.75	10.1342	21.3675	0.0004	0	7.308	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Sēklu maisījums	5	29	1.0695	2.63	0.3713	0	0	0.358	11
Ķiršu dzēriens	250	109	0.4125	0.1125	26.125	0	0	0.5125	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		821.493	29.965	36.514	90.62	0.002	0.002	16.514	
Diena kopā :		821.493	29.965	36.514	90.62	0.002	0.002	16.514	
trešdiena, 16.oktobris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	90	289	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Vārtīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Tomātu un piena mērce	50	18	0.995	0.5344	2.2247	0	0	0.0132	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	107	1.5508	7.0541	9.2808	0	0.0025	0.1109	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		822.927	26.9	34.602	98.835	0.001	0.009	10.193	
Diena kopā :		822.927	26.9	34.602	98.835	0.001	0.009	10.193	
ceturtdiena, 17.oktobris									
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	81	6.5285	2.0388	9.0403	0.0002	0	2.737	1;3;4;7;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārtīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Svaigu biešu salāti	120	91	1.4868	6.2988	6.8292	0.0004	0	2.34	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		805.894	23.603	31.05	107.223	0.002	0.	7.179	
Diena kopā :		805.894	23.603	31.05	107.223	0.002	0.	7.179	
piektdiena, 18.oktobris									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.5764	14.7951	2.9907	0.0001	0	0.2588	3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.8356	0.0001	0.0001	2.192	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar cidonijām	0	0	0	0	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
Auglis	200	112	1.6	0.5	24.4	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		853.461	30.805	29.228	114.434	0.002	0.	8.54	
Diena kopā :		853.461	30.805	29.228	114.434	0.002	0.	8.54	