

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Linda Brūvere

Med. māta Bīkare

Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 14.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	165	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.4615	5.6465	66.815	0.0002	0	1.2075	
Burkāni	70	18	0.7	0.14	3.36	0	0	2.52	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		809.817	21.1	30.943	111.312	0.002	0.	8.678	
<i>Diena kopā :</i>		809.817	21.1	30.943	111.312	0.002	0.	8.678	
otrdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviest	350	276	22.82	10.1518	21.2625	0.0004	0	7.7438	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	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	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		840.906	30.385	36.241	96.262	0.002	0.002	17.881	
<i>Diena kopā :</i>		840.906	30.385	36.241	96.262	0.002	0.002	17.881	
trešdiena, 16.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	288	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		835.664	24.356	36.966	100.184	0.001	0.012	10.306	
<i>Diena kopā :</i>		835.664	24.356	36.966	100.184	0.001	0.012	10.306	
ceturtdiena, 17.oktobris									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.0834	0.4093	6.9982	0.0002	0	3.128	4;9
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12.3968	17.1957	3.9207	0.0006	0	1.2975	
Vārīti 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	41	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	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		804.544	25.377	30.86	105.695	0.002	0.	7.829	
<i>Diena kopā :</i>		804.544	25.377	30.86	105.695	0.002	0.	7.829	
piektdiena, 18.oktobris									
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	43	1.1453	0.7399	7.9037	0.0004	0	1.2593	
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	100	230	16.196	16.439	3.323	0.0001	0	0.2875	3
Sarkanā mērce	75	41	0.5384	2.1609	4.8119	0.0001	0.0001	0.5161	9
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.1287	0.2782	37.5154	0.0002	0	5.5814	9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		829.308	24.995	36.293	98.769	0.002	0.002	11.514	
<i>Diena kopā :</i>		829.308	24.995	36.293	98.769	0.002	0.002	11.514	