

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.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	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
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	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		719.764	23.855	27.451	93.33	0.001	0.	5.645	
Diena kopā :		719.764	23.855	27.451	93.33	0.001	0.	5.645	
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	300	236	19.5	8.6865	18.315	0.0003	0	6.264	
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	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		760.312	26.632	35.044	82.342	0.002	0.002	15.368	
Diena kopā :		760.312	26.632	35.044	82.342	0.002	0.002	15.368	
trešdiena, 16.oktobris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	90	289	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Vārīti 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	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
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>		811.885	26.634	33.963	97.8	0.001	0.009	9.593	
Diena kopā :		811.885	26.634	33.963	97.8	0.001	0.009	9.593	
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	
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	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 biezputra	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
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	30.61	31.468	98.208	0.002	0.	8.54	
Diena kopā :		853.461	30.61	31.468	98.208	0.002	0.	8.54	