


**Nedēļas ēdienkarte**
**Grupa**

10.-12.klase

**Bezglutēna un piena**

pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	120	165	13.021	11.75	1.873	0.48		1.069	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.12	0.6	1.242	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Ābolu dzēriens	250	64	0.223	0.44	14.526		6.25	1.45	
<b>kopā:</b>		<b>816</b>	<b>23.88</b>	<b>32.64</b>	<b>108.00</b>	<b>1.800</b>	<b>8.225</b>	<b>9.742</b>	

otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgāju	200	101	3.958	5.608	8.522	0.2		3.276	
Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	280	500	18.206	24.028	52.66	0.448		3.073	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
Upeņu sīrupa dzēriens	250	100	0.042		24.942			0.747	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
<b>kopā:</b>		<b>903</b>	<b>23.63</b>	<b>34.75</b>	<b>123.55</b>	<b>1.548</b>	<b>0.500</b>	<b>9.416</b>	

trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.845	11.547	0.09		0.105	3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	80	1.277	6.766	3.619	0.12	0.24	2.459	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.666		5.	0.611	
Ogu ķīselis	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			
<b>kopā:</b>		<b>838</b>	<b>20.21</b>	<b>29.65</b>	<b>120.33</b>	<b>1.230</b>	<b>10.790</b>	<b>9.130</b>	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25		1.442	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.917	13.757	3.137	0.48		1.038	
Vārītas pērļu grūbas	220	203	5.868	0.847	42.955	0.22		2.783	1
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>805</b>	<b>23.46</b>	<b>30.51</b>	<b>108.97</b>	<b>1.820</b>	<b>7.750</b>	<b>9.996</b>	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar rīsiem	250	120	2.709	0.357	26.388	0.25		0.806	
Cepti vistas stībiņi	100	235	23.376	15.315	0.839	0.4		0.031	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9
Burkānu salāti ar eļļu	120	89	1.116	6.223	7.153	0.36	1.8	4.018	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>835</b>	<b>32.44</b>	<b>27.68</b>	<b>112.77</b>	<b>1.915</b>	<b>8.075</b>	<b>11.090</b>	