

Med. māks. Bitane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez glutēna

pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3.658	6.926	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	3	6	0.078	0.6	0.081				7
Cūkgāja sīpolu mērcē bez miltiem	100	318	17.816	24.824	5.699	0.612		0.979	1;7;9
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466	0.09	0.45	0.932	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
kopā:		783	26.93	37.67	84.79	1.502	5.700	8.536	

otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgāju	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	250	447	16.255	21.454	47.018	0.4		2.744	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		865	22.79	34.58	115.18	1.550	0.500	9.757	

trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.845	11.547	0.09		0.105	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērce ar baziliku	70	78	2.271	4.911	6.264	0.28		0.019	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.299	5.587	2.256		0.25	0.001	7
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			
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
kopā:		828	27.38	31.29	106.80	1.270	5.450	7.620	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25		1.442	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.917	13.757	3.137	0.48		1.038	
Vārītas pērļu grūbas	180	166	4.802	0.693	35.145	0.18		2.277	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
kopā:		736	27.87	27.77	93.43	1.610	1.000	7.757	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar rīsiem	250	120	2.709	0.357	26.388	0.25		0.806	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cepti vistas stīlbiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	0.36		0.028	
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
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	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
kopā:		785	29.44	26.08	107.12	1.785	7.775	9.747	