



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

	pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25			4.809	9.
Cūkgalas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1			0.528	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2			1.05	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	100	38	1.663	1.782	3.85	0.5			2.14	7.
Kefirs	200	96	6.	4.	9.					7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		867	24.08	31.53	121.25	1.650	0	8.527		
otrdiena, 20.maijs										
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	226	10.366	16.038	10.109	0.25	0.825		2.371	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405					7.
Dārzeņu un vistas gaļas sautējums	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345			4.726	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399	0.05	0.3		0.936	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.		1.068	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		822	27.82	38.72	90.29	1.245	7.125	9.101		
trešdiena, 21.maijs										
Pusdienas										
Cūkgalas kotlete	80	256	15.271	18.526	7.246	0.096			0.025	
Skābā krējuma mērce	75	75	0.968	6.042	4.079	0.075			0.333	7;9
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22			4.897	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5		3.456	
Kārtainais augļu un ogu kokteilis	250	114	1.862	0.854	24.28				4.145	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		814	23.97	32.84	103.93	1.191	0.500	12.856		
ceturtdiena, 22.maijs										
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25			1.442	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48			1.038	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.264	3.198	3.926	0.1	0.15		2.582	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.					7.
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8				
kopā:		839	28.14	29.78	114.58	1.008	12.150	7.174		
piektdiena, 23.maijs										
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa	90	212	15.884	11.211	12.245	0.103			0.712	4.
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23			4.83	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.4			2.111	7.
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums	40	192	2.24	9.28	24.52				0.88	3
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		908	26.62	36.98	116.11	1.583	1.000	10.157		