



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena un glutēna

	pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25			4.809	9.
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11.792	16.199	11.121	0.12			0.634	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2			1.05	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2		3.467	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2					
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:			904	20.09	33.48	130.56	1.290	1.200	9.960	

	otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	226	10.366	16.038	10.109	0.25	0.825		2.371	
Dārzenu un vistas gaļas sautējums	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345			4.726	9.
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	120	60	1.291	5.015	2.878	0.06	0.36		1.124	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371				0.358	11.
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:			831	28.71	39.19	90.73	1.255	7.185	9.647	

	trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgāļas kotlete	90	288	17.18	20.842	8.152	0.108			0.029	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05			0.001	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
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	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8				
kopā:			836	24.60	30.42	114.36	1.358	0.500	12.083	

	ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25			1.442	
Maltās gaļas tomātu mērce	140	205	11.568	16.049	3.699	0.56			1.211	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.743				0.716	11.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.879	3.534	0.09	0.135		2.324	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.		1.408	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:			814	25.75	30.41	109.33	0.998	12.135	9.213	

	piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa	90	212	15.884	11.211	12.245	0.103			0.712	4.
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23			5.135	9.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.48	0.12		2.85	
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	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8				
kopā:			875	25.10	29.72	125.25	1.863	1.120	11.201	