



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena un glutēna

Linda Brūvere

Med. māte Silvane

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 20.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.6112	6.8988	11.3481	0.0002	0.0008	3.8039	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		806.197	20.107	38.532	94.636	0.001	0.003	9.145	
<i>Diena kopā :</i>		806.197	20.107	38.532	94.636	0.001	0.003	9.145	
otrdiena, 21.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.684	3.97	0	0	0	
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	300	225	18.8745	8.9378	15.6945	0.0003	0	7.1446	9.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ķiršu dzēriens	250	109	0.4125	0.1125	26.125	0	0	0.5125	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		819.862	23.637	33.313	104.801	0.002	0.	14.623	
<i>Diena kopā :</i>		819.862	23.637	33.313	104.801	0.002	0.	14.623	
trešdiena, 22.janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dāržeņiem	100	243	15.5947	16.4406	8.1317	0.0001	0	0.6326	
Baltā mērce	75	58	0.0945	1.0569	11.9546	0.0001	0	0	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Citronu eļļas mērce	7	52	0.0073	5.6056	0.4531	0.0001	0.0004	0.0019	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		815.012	23.585	30.78	109.044	0.001	0.012	11.152	
<i>Diena kopā :</i>		815.012	23.585	30.78	109.044	0.001	0.012	11.152	
ceturtdiena, 23.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Vistas gaļas gulašs	100	186	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.0001	0.0005	2.81	
Bezglutēna bezlaktozes vafeles	35	189	1.715	11.2	19.95	0	0	0	3
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		829.148	22.083	30.209	116.575	0.001	0.001	7.356	
<i>Diena kopā :</i>		847.662	21.333	35.491	110.317	0.001	0.001	4.09	
piektdiena, 24.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar dāržeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9.
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.9568	13.1512	2.6584	0.0001	0	0.23	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9.
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		802.912	22.935	36.041	94.479	0.002	0.003	14.533	
<i>Diena kopā :</i>		802.912	22.935	36.041	94.479	0.002	0.003	14.533	