

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna un piena

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.25		2.648	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	130	202	11.184	16.477	2.499	0.13		0.432	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0.856	5.246	7.398	0.4	2.	3.176	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		815	22.62	34.57	102.69	1.310	2.000	7.822	

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	250	162	1.902	12.762	10.232	0.25		4.085	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.684	3.97	0.01			
Vistas gaļas un dārzenu sautējums	300	225	18.874	8.938	15.694	0.3		7.145	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1.92	3.73	10.667	0.48		2.88	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Kiršu dzēriens	250	109	0.412	0.112	26.125			0.512	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		817	23.58	37.17	95.61	1.650	0.500	14.625	

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	100	243	15.595	16.441	8.132	0.096		0.633	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1.8	0.76	21.72			4.24	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		844	24.29	33.19	109.35	1.196	1.800	13.463	

ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	165	13.779	8.289	8.374	0.25		3.965	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.1	0.5	2.81	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		824	31.31	33.81	98.42	1.325	0.775	8.027	

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	90	222	19.569	14.682	1.862	0.09		0.14	
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Marinēti gurķi	100	27	0.8	0.2	6.				
Sēklu maisījums	7	40	1.497	3.682	0.52			0.501	11
Bezglutēna bezlaktozes vafeles	40	216	1.96	12.8	22.8				3
Augļu un ogu dzēriens	250	39	0.39	0.34	8.038		1.25	2.03	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
kopā:		920	29.17	38.54	111.57	1.120	1.250	7.806	