

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez glutēna

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģeni
pirmdiena, 30.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Bezglutēna maize	15	33	0.0436	0.4842	7.095	0.0001	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>743.55</i>	<i>24.307</i>	<i>31.916</i>	<i>89.414</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.881</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>743.55</i>	<i>24.307</i>	<i>31.916</i>	<i>89.414</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.881</i>	
otrdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzenu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19.2514	14.0952	23.698	0.0007	0	9.3678	9
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	60	162	1.5	4.56	25.8	0	0	6.	
<i>Kopā:</i>		<i>764.081</i>	<i>25.879</i>	<i>33.818</i>	<i>85.068</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>21.912</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>764.081</i>	<i>25.879</i>	<i>33.818</i>	<i>85.068</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>21.912</i>	
trešdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	184	12.9568	13.1512	2.6584	0.0001	0	0.23	3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>763.616</i>	<i>26.883</i>	<i>27.034</i>	<i>100.968</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>7.592</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>763.616</i>	<i>26.883</i>	<i>27.034</i>	<i>100.968</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>7.592</i>	
ceturtdiena, 3.oktobris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Siers	10	34	2.48	2.68	0	0	0	0	7
Kausētā siera mērce	75	121	4.9501	9.5525	3.6597	0.0003	0	0.0694	7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>774.768</i>	<i>20.515</i>	<i>28.849</i>	<i>107.879</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>5.918</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>774.768</i>	<i>20.515</i>	<i>28.849</i>	<i>107.879</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>5.918</i>	
piektdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	71	7.6042	0.5117	8.7478	0.0002	0	3.91	4;9
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Saldā krējuma mērce	75	86	0.4255	7.8856	3.5558	0.0001	0	0.0497	7
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>849.207</i>	<i>31.287</i>	<i>34.548</i>	<i>101.596</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>9.027</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>849.207</i>	<i>31.287</i>	<i>34.548</i>	<i>101.596</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>9.027</i>	