

Nedēļas ēdienkarte Bez glutena

7.-9.klase

Rūdolf Dālmanis
Med. māta Bīstam

pirmdiena, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1.		2.834	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	120	233	16.485	13.23	11.051	0.488		0.147	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.651	3.378	3.455	0.12		2.254	7.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		745	25.12	25.78	101.32	2.208	1.000	7.783	

otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgali	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.812	30.471	0.9		5.588	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		747	22.23	34.35	86.26	1.850	6.250	13.876	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	178	17.159	11.423	0.694	0.32		0.056	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1.555	6.756	6.676	0.016		1.625	10;3;7
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		742	29.09	24.79	96.96	1.136	0	6.739	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.22		2.156	9.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		746	19.20	25.29	108.84	1.150	0.500	7.530	

piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgali	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0.006		0.554	4.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		753	25.20	30.04	94.24	1.282	5.600	14.441	