

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

pirmdiena, 6.oktobris	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.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgalas strogonovs	120	175	13.119	12.427	2.587	0.12		0.278	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.12	0.6	1.242	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		840	30.48	30.83	111.28	1.320	0.600	8.758	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	280	476	18.206	21.228	52.66	0.448		3.073	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		775	21.61	32.17	99.23	1.498	1.250	10.514	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.576	14.795	2.991	0.09		0.259	3.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	7.
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		841	31.94	36.61	93.57	1.300	0	9.516	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	156	2.572	10.866	11.67	1.		4.199	7.
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.684	3.97	0.01			
Maltas cūkgāļas mērce	120	187	10.324	15.209	2.307	0.12		0.399	
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		859	20.08	32.60	120.77	2.260	1.500	9.605	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaronu piena zupa	250	199	7.129	5.591	30.225	0.325	0.25	0.394	7.
Cūkgāļas kotlete bez miltiem	90	288	17.18	20.842	8.152	0.108		0.029	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12	3.618	7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		874	32.34	33.20	110.68	1.383	0.370	9.551	