

Linda Brūvere

Med. māte Botāne

Nedēļas ēdienkarte(bez glutēna, bez laktoses)

Grupa

7.-9.klase

	pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogjihidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienu										
Dārzenī zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25			4.809	9
Cūkgalas stroganovs bez piena	100	198	11.81	14.037	5.968	0.3			0.71	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5		1.035	
Eļļas citrona mērcē	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6				
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73				0.4	
kopā:		752	21.91	30.19	98.66	1.455	0.750	9.067		

	otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogjihidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienu										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.684	2.053	9.861	0.2	0.6		2.956	9
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeniem	250	448	16.255	21.454	47.018	0.4			2.744	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5		3.348	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371				0.358	11
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62				0.29	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		752	20.14	33.31	92.21	1.500	2.100	9.696		

	trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogjihidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienu										
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.576	14.795	2.991	0.09			0.259	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Baltā mērcē	40	31	0.05	0.564	6.376	0.04				
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2		3.6	
Eļļas citrona mērcē	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Rīsu pudingš	50	91	1.341	1.567	17.751	0.1	3.	0.31		3
Ogu kīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62				0.29	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		819	22.33	27.57	117.62	1.155	9.450	9.905		

	ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogjihidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienu										
Kartupeļu - kirbju zupa	250	127	2.236	7.802	11.432	0.25			4.04	9
Maltas cūkgalas mērcē	120	187	10.324	15.209	2.307	0.12			0.399	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Biešu un ābolu salāti	120	85	1.498	3.811	10.852	0.36	0.6		2.784	
Eļļas citrona mērcē	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
kopā:		830	19.04	33.93	110.96	1.535	1.850	9.772		

	piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogjihidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienu										
Rasolnīks	250	180	2.572	10.354	18.525	1.02	1.25		3.387	9
Cūkgalas kotlete bez miltiem	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084			0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2			4.465	9
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.223	7.153	0.36	1.8		4.018	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4				
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
kopā:		729	21.40	34.32	81.56	2.064	3.050	12.572		