

SASKAŅOTS
SASKAŅOTS
Gundega Mucēniece
direktors



Nedēļas ēdienkarte Bez glutena, Piena

10.-12.klase

	pirmdiena, 11.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25				4.809	9.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	120	176	13.021	12.95	1.873	0.48				1.069	
Vārtī bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0.25				1.312	
Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un bazilika eļļas mērci	120	76	1.645	5.666	4.679	0.018	0.03			3.269	10.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55						
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6					
kopā:		862	22.09	32.13	120.76	1.598	0.030			10.459	

	otrdiena, 12.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	228	10.447	16.054	10.494	0.25	0.825			2.65	
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.				3.094	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399	0.05	0.3			0.936	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.			1.068	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3					
kopā:		874	29.41	35.42	109.02	1.600	7.125			7.748	

	trešdiena, 13.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	195	12.472	13.179	6.66	0.077				0.569	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	20	59	0.121	6.139	0.888	0.02				0.001	
Vārtī kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25				5.565	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5			3.456	
Vaniļas krēms uz augu tauku bāzes	50	119	1.018	8.461	9.668		6.				
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.			0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32						
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6					
kopā:		864	20.44	35.34	113.89	1.147	11.500			10.584	

	ceturtdiena, 14.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25				3.431	
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4				0.89	
Vārtī griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23				2.429	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	59	1.517	3.838	4.532	0.12				3.099	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3			0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55						
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3					
kopā:		713	27.24	30.31	82.87	1.350	0.300			9.850	

	piektdiena, 15.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Dārzeņu biezenzupa	300	190	2.187	15.309	11.355	0.3				4.467	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	20	47	0.58	1.4	7.94	0.02					
Zivju kotlete	80	189	14.119	9.965	10.884	0.007				0.633	4.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.129	0.278	37.515	0.25				5.581	9.
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	0.12	0.6			1.488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5			1.624	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6					
kopā:		815	24.21	33.00	105.50	1.297	1.100			13.793	