

Nedēļas ēdienkarte Bez glutena

7.-9.klase

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	250	195	8.82	13.623	9.138	0.75	0.25	2.424	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgaiļa ar dārzeņiem	100	120	10.851	7.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4		1.035	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		770	32.39	31.97	88.91	2.150	0.250	6.461	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.7	3.97	0.01			
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaiļu un rīsiem	300	298	17.863	16.916	18.426	0.001		6.968	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērce	90	80	1.332	4.959	7.209	0.18		1.845	10;3;7
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		771	21.51	37.27	87.40	1.041	0	13.133	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13.01	12.902	11.646	0.09		0.243	3.
Vārīti kartupeli	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu	100	56	1.38	2.084	7.956	0.4		2.1	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		760	21.67	28.82	100.72	1.090	10.000	8.396	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā solanka	250	129	2.65	7.188	13.296	1.		3.701	9.
Krāsni cepti tītara gabaliņi	70	99	17.229	3.376	0.048	0.28		0.019	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		794	30.74	27.97	104.86	2.030	1.300	7.771	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	171	6.804	9.432	14.474	0.5		3.235	
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	80	173	11.161	12.624	3.16	0.32		0.767	3.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		750	25.24	30.58	91.42	1.620	6.100	11.645	