




Nedēļas ēdienkarte Bez glutēna

10.-12.klase

pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dāržeņiem	90	132	9.766	9.712	1.405	0.36		0.801	
Vārtīti bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0.25		1.312	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	120	46	1.996	2.138	4.508	0.6		2.568	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		835	25.28	30.36	114.65	1.760	0	9.490	

otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	228	10.447	16.054	10.494	0.25	0.825	2.65	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
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:		889	29.56	37.01	109.05	1.595	7.095	7.655	

trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dāržeņiem, bez miltiem	80	195	12.472	13.179	6.66	0.077		0.569	
Vārtīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Vanīļas 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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		853	25.49	32.56	113.32	1.057	11.450	9.124	
Launags									
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		66	0.09	0.97	14.19	0.300	0	0	

ceturtdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dāržeņiem	300	178	10.815	11.35	7.926	0.3		4.118	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	120	229	13.333	16.729	6.212	0.24		0.532	7;9
Vārtīti 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	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		864	31.74	36.11	102.84	1.490	0	10.178	

piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	70	165	12.354	8.72	9.524	0.006		0.554	4.
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Ķīnas 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:		825	24.08	33.85	106.16	1.296	1.100	13.383	