

Nedēļas ēdienkarte Bez glutena

7.-9.klase

pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgāļa ar dārzeniem	90	132	9.766	9.712	1.405	0.36		0.801	
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0.25		1.312	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra 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:		813	24.60	29.28	112.12	1.710	0	8.528	

otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.66	2.12	
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:		843	27.48	33.79	106.95	1.545	6.930	7.125	

trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeniem, bez miltiem	80	195	12.472	13.179	6.66	0.077		0.569	
Vārīti 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	
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		787	25.40	31.60	99.13	0.757	11.450	9.124	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
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	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeniem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	120	229	13.333	16.729	6.212	0.24		0.532	7;9
Vārīti 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	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		769	29.85	33.25	87.33	1.140	0	9.491	

piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
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 biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	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	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		710	23.09	30.14	86.91	0.926	1.100	12.218	