

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cukgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa tomātu mērcē	100	150	9.88	10.018	4.782	0.1		0.71	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Gurķi marinēti	60	16	0.48		3.6				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		824	23.18	27.14	120.90	1.130	0.200	5.023	

otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	146	6.696	5.473	17.39	1.		4.09	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cukgaļu	280	395	16.21	17.089	44.156	1.12		3.9	
Burkānu salāti ar sēklīnām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Kiršu dzēriens	250	109	0.412	0.112	26.125			0.512	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		894	25.86	37.76	112.54	2.820	1.500	12.003	

trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Tomātu un piena mērce	50	20	0.99	0.534	2.856	0.05			7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	250	179	6.88	3.535	29.535			1.018	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		887	34.28	30.30	118.40	1.084	1.200	9.760	

ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25		1.442	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	184	13.866	12.399	3.763	0.24		1.274	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Svaigu biešu salāti	120	91	1.487	6.299	6.829	0.36		2.34	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		815	26.94	30.60	107.26	1.685	0.250	7.486	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32		0.025	
Kartupeļu biežputra	220	202	5.057	8.18	26.661	0.88	0.44	3.373	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Bezglutēna un bezlaktozes cepums	40	192	2.24	9.28	24.52			0.88	3.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
kopā:		826	28.05	37.20	94.87	2.100	0.640	5.906	