

Nedēļas ēdienkarte (bez laktozes un glutēna)

Grupa

10.-12.klase

Med. mata Bitane

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.658	6.926	10.062	0.25	0.25	3.881	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.021	11.75	1.873	0.48		1.069	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Gurķi	120	15	0.72	0.24	2.16			0.6	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Kopā:		810	21.12	31.04	110.11	1.565	0.500	6.759	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0.25		5.168	9
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	350	275	22.75	10.134	21.368	0.35		7.308	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.759	15.355	6.978	0.36	1.8	4.201	
Sēkļu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
kopā:		843	30.32	36.22	96.37	1.760	1.800	17.445	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	289	17.18	20.842	8.152	0.108		0.029	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.666		5.	0.611	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		900	24.23	36.95	115.87	1.088	11.700	9.979	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	108	4.214	5.08	11.154	0.45	0.005	4.569	9
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	
Elļas citrona mērce	5	42	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	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Kopā:		813	25.51	31.49	105.82	1.885	0.255	10.613	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	300	65	1.718	1.11	11.856	0.6		1.889	
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	100	217	13.951	15.78	3.95	0.4		0.959	3.
Sarkanā mērce	100	54	0.718	2.881	6.416	0.1	0.1	0.688	9.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	120	62	0.945	5.036	2.887	0.06	0.36	0.917	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Udens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		803	22.86	36.07	93.98	2.020	0.960	10.421	