

Med. mase Bitane

Nedēļas ēdienkarte

Bez piena,glutena

7.-9.klase

pirmdienā, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	250	143	2.788	5.713	19.867	0.5		4.926	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.7	3.97	0.01			
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	35	1.442	2.288	1.182	0.2	0.2	2.129	
Īdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		748	22.51	26.05	104.54	1.460	0.200	10.598	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	1.		4.132	9.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		756	21.29	28.14	103.59	2.640	0.600	11.373	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas kotlete bez miltiem	80	258	15.266	18.56	7.439	0.01		0.104	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Vārīti kartupeli	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1.67	2.611	5.947		0.6	3.408	
Griķu mannas uzpūtenis	70	45	0.886	0.197	9.646		3.5	0.21	
Mandeļu dzēriens	100	70	1.5	4.6	5.1				8.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		747	24.48	28.62	95.41	0.715	4.100	8.842	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	250	219	14.222	7.216	23.788			5.516	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.4		2.744	
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		787	31.47	30.50	96.13	0.800	0	8.282	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	300	172	2.402	12.419	12.978	0.9	2.4	4.643	9.
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1.92	3.73	10.667	0.24		2.88	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		772	21.30	30.51	101.07	2.090	3.400	15.120	