




Rūdolfs Dālmanis



Nedēļas ēdienkarte
Bez glutena

7.-9.klase

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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 cūkgala 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		2.129	
Ūdens 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, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	1.		4.132	9.
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	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		868	27.87	34.10	112.31	2.640	0.600	11.373	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.008		0.091	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075		5.12	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23			
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	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		693	24.27	23.70	93.88	0.713	4.100	8.829	

ceturtdiena, 19.marts	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	230	391	14.955	17.437	43.256	0.368		2.524	
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:		753	30.17	28.99	92.37	0.768	0	8.062	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
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 kiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		705	20.78	29.18	87.94	1.700	3.000	13.866	