

Nedēļas ēdienkarte
Bez glutena, Piena

10.-12.klase

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.677	4.872	15.695	0.212		1.928	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	272	14.23	20.564	7.629	0.36		0.853	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.885	3.666	2.227	0.1	0.2	1.308	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		862	26.97	32.53	114.97	1.502	0.700	8.142	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2		2.83	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		811	24.59	30.80	108.52	1.750	0	9.785	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	100	321	22.025	21.005	10.732	0.138		0.15	
Mīcīti kartupeli ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1.525	1.205	2.241	0.4		1.035	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	87	1.043	4.935	9.716		5.	0.611	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		828	29.88	29.50	109.55	1.368	10.000	7.924	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	92	1.822	5.258	9.462	1.		3.722	
Maltas vistas gaļa mērce	120	192	13.564	11.743	8.165	0.12		0.647	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		833	20.12	29.85	120.70	1.890	0.600	9.724	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	300	97	2.526	3.319	13.893	0.3		4.434	9.
Zivju kotlete bez miltiem	80	148	13.465	6.35	9.482	0.088		0.468	4.
Vārīti kartupeli	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.759	15.355	6.978	0.36	1.8	4.201	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		818	24.54	28.29	114.86	1.673	6.800	15.370	