

Nedēļas ēdienkarte

Bez glutena

10.-12.klase

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	300	172	3.345	6.856	23.84	0.6		5.911	
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	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	120	42	1.73	2.746	1.418	0.24	0.24	2.555	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		806	23.85	27.76	113.54	1.620	0.240	12.220	

otrdiena, 20.janvāris	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	300	558	20.983	16.786	80.129	1.2		3.713	
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.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		961	31.37	36.90	125.66	2.840	0.600	11.992	

trešdiena, 21.janvāris	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			
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
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:		708	24.69	23.72	97.02	0.733	4.100	9.274	

ceturtdiena, 22.janvāris	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 cūkgalu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.4		2.744	
Marinētu gurķu salāti	120	64	0.958	3.602	7.028			0.026	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		842	31.69	31.75	106.76	1.000	0	8.286	

piektdiena, 23.janvāris	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	150	227	14.514	14.888	8.164	0.15		1.066	
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:		809	24.06	33.42	100.81	1.970	3.000	14.559	