

## Nedēļas ēdienkarte Bez glutena

10.-12.klase

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.677	4.872	15.695	0.212		1.928	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	7.
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
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			
<b>kopā:</b>		<b>841</b>	<b>27.03</b>	<b>30.78</b>	<b>113.27</b>	<b>1.402</b>	<b>0.500</b>	<b>7.165</b>	

otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
Plovs ar cūkgaļu	230	469	17.738	19.067	56.602	0.92		2.75	
Biešu - burkānu salāti	120	65	1.62	2.556	8.784	0.24		3.396	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
<b>kopā:</b>		<b>812</b>	<b>29.29</b>	<b>33.57</b>	<b>98.13</b>	<b>1.710</b>	<b>0</b>	<b>10.112</b>	

trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	90	200	11.867	11.805	11.416	0.108		0.188	3.
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	27	1.83	1.446	2.689	0.48		1.242	
Bezglutēna maize	50	109	0.145	1.614	23.65	0.5			
Jogurta krēms	70	160	3.348	11.868	9.909		3.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>809</b>	<b>24.35</b>	<b>29.28</b>	<b>111.16</b>	<b>1.338</b>	<b>8.500</b>	<b>7.673</b>	

ceturtdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Maltas vistas gaļas mērce	100	159	10.789	10.227	5.97	0.3		0.566	7.
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
<b>kopā:</b>		<b>866</b>	<b>26.56</b>	<b>34.77</b>	<b>110.91</b>	<b>1.010</b>	<b>0.450</b>	<b>8.239</b>	

trešdiena, 24.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	300	97	2.526	3.319	13.893	0.3		4.434	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zivju kotlete bez miltiem	70	130	11.782	5.556	8.297	0.077		0.41	4.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2.433	5.261	6.711	0.3		0.02	7.
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	120	62	1.436	4.268	4.576	0.09	0.33	2.739	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
<b>kopā:</b>		<b>842</b>	<b>24.27</b>	<b>30.01</b>	<b>117.46</b>	<b>1.967</b>	<b>5.880</b>	<b>13.933</b>	