

Linda Brūvere

Med. mare Britane

Nedēļas ēdienkarte (bez laktozes un glutēna)

Grupa

10.-12.klase

pirmdienā, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9
Cūkgāļas gulašs	120	242	13.498	18.744	4.742	0.12		0.356	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	78	0.878	7.344	2.269	0.008	0.4	0.968	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		802	20.53	37.11	95.46	0.858	0.400	6.667	

otrdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Boršcs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Dārzeņu un cūkgalas sautējums ar pupiņām	320	320	20.535	15.035	25.278	0.781		9.992	9
Tomāti	120	21	1.2	0.24	3.12			1.2	
Ellas citrona mērce	10	83	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
kopā:		808	26.33	37.25	90.34	2.391	1.000	15.672	

trešdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.576	14.795	2.991	0.09		0.259	3
Mīcīti kartupeli ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.48	0.12	2.85	
Ellas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	250	158	1.172	2.405	32.362			1.68	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		832	21.76	29.98	115.87	1.375	0.370	9.615	

ceturtdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0.275		2.674	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	412	14.955	19.737	43.256	0.368		2.524	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	120	65	1.58	4.268	4.864	0.09	0.33	2.919	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		805	23.17	34.68	98.45	1.338	1.580	9.742	

piektdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.083	0.409	6.998	0.2		3.128	4,9
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655	0.08		0.124	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.759	15.355	6.978	0.36	1.8	4.201	
Īdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		810	31.00	31.47	99.03	1.460	1.800	8.377	