

Nedēļas ēdienkarte
Bez glutena

10.-12.klase

pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	300	114	2.174	6.253	11.895	1.2		3.401	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	120	233	16.485	13.23	11.051	0.488		0.147	
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.651	3.378	3.455	0.12		2.254	7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		841	26.22	27.53	120.46	2.638	1.000	8.489	

otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	300	114	4.39	5.311	12.074	0.3	0.3	4.657	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.812	30.471	0.9		5.588	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
kopā:		810	23.02	35.88	97.73	2.100	6.300	14.652	

trešdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	178	17.159	11.423	0.694	0.32		0.056	
Kartupeļu biezputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	120	124	1.866	8.107	8.011	0.019		1.95	10;3;7
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
kopā:		832	30.27	27.07	112.50	1.369	0	7.694	

ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.146	3.971	15.299	0.275		2.694	9.
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		801	22.37	28.07	112.99	1.225	0.500	8.211	

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0.006		0.554	4.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	40	31	0.05	0.564	6.376	0.04			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		805	25.23	34.33	97.75	1.352	5.900	14.443	