

Nedēļas ēdienkarte
Bez glutena, Piena

10.-12.klase

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	300	122	6.623	3.818	14.953	0.3			1.731	
Cūkgaļas gulašs	100	175	11.038	13.289	2.973	0.4			0.421	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25			1.155	
Burkānu salāti ar eļļu	120	41	1.2	1.44	5.76	0.24			4.32	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6		0.003	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		831	24.73	29.05	117.14	1.890	0.600	7.630		

	otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	250	129	5.012	7.027	11.184	0.25			4.095	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	510	19.506	22.744	56.421	0.48			3.292	
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	120	58	1.961	2.748	6.218	0.48			3.355	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		831	26.73	34.50	102.75	1.810	0	10.742		

	trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15.266	18.56	7.439	0.01			0.104	
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	250	178	5.129	0.278	37.515	0.25			5.581	9.
Kraukšķīgie dārzenu salāti	120	39	1.396	2.618	2.882	0.36			1.509	
Augu tauku putukrējums	45	137	0.238	12.276	6.518		5.4			
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46				0.064	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		845	22.59	35.80	106.84	1.220	10.400	8.251		

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25			4.809	9.
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	120	233	16.485	13.23	11.051	0.488			0.147	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23			2.429	
Redīsu un burkānu salāti	120	73	1.296	6.144	3.168	0.48			2.4	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5		1.624	
kopā:		834	27.37	28.20	116.29	2.048	0.500	11.409		

	piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	300	138	7.558	6.539	11.848	1.2			5.742	4.
Veitnītis tomātu mērcē	100	192	12.375	12.119	8.216	0.108			0.486	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25			5.565	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24		1.473	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6		0.003	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8				
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:		846	27.69	35.38	103.66	2.578	0.840	13.269		