

Nedēļas ēdienkarte Bez glutena

10.-12.klase

Rūdolfs Dālmanis
Mācītāja Rīta

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	250	195	8.82	13.623	9.138	0.75	0.25	2.424	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10.851	7.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4		1.035	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		803	33.13	32.13	96.10	2.180	0.250	6.778	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Bezglutēna maizes grauzdīņi	10	23	0.29	0.7	3.97	0.01			
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	298	17.863	16.916	18.426	0.001		6.968	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
kopā:		824	21.72	38.47	97.66	1.261	0	13.338	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13.01	12.902	11.646	0.09		0.243	3.
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu	100	56	1.38	2.084	7.956	0.4		2.1	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		826	22.36	29.50	114.88	1.320	10.000	9.064	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	250	129	2.65	7.188	13.296	1.		3.701	9.
Krāsni cepti tītara gabaliņi	70	99	17.229	3.376	0.048	0.28		0.019	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		874	31.20	32.71	113.90	2.110	1.600	7.931	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	171	6.804	9.432	14.474	0.5		3.235	
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	80	173	11.161	12.624	3.16	0.32		0.767	3.
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.24	0.12	2.85	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		836	26.39	32.53	107.24	1.890	6.120	12.750	