

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	90	149	10.116	10.458	3.658	0.09		0.267	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		736	23.50	29.39	94.89	0.795	0.250	6.936	

otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar pupiņām	250	129	5.324	5.494	14.625	0.8		6.014	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19.251	14.095	23.698	0.732		9.368	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1.642	4.528	3.41	0.12		1.097	7.
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	60	162	1.5	4.56	25.8			6.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		808	28.47	35.89	89.06	1.652	0	22.889	

trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.957	13.151	2.658	0.08		0.23	3.
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Jogurts ar ogām	250	238	7.955	4.325	41.422			1.48	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		852	28.70	29.86	115.10	1.010	0.100	9.275	

ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	172	8.385	10.764	10.557	0.72		0.588	1,6
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	120	65	1.58	4.268	4.864	0.09	0.33	2.919	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.743			0.716	11.
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		881	28.03	36.38	110.42	1.580	1.330	13.979	

piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1.		2.705	4,9
Cepta vistas gaļa	80	178	17.159	11.423	0.694	0.32		0.056	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		824	30.28	30.96	105.10	2.440	0.850	7.835	