

Nedēļas ēdienkarte Bez glutena

10.-12.klase

Saskazots med. mat
Bitare

	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.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgālas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	7.
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		842	24.99	31.36	115.40	1.640	5.500	10.298	

otrdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	5.396	2.998	12.309	0.75		4.643	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.25		2.744	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		842	29.45	35.08	102.08	1.800	0.500	10.843	

trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas									
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	90	195	12.556	14.202	3.555			0.863	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	3.
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	79	0.159	7.752	2.3	0.2		0.001	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2		2.84	
Biezpienkārmis	60	125	5.114	7.873	8.278		6.		
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	7.
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		864	25.09	34.37	110.65	1.250	11.000	10.262	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	156	2.572	10.866	11.67	1.		4.199	7.
Bezglutēna maizes grauždiņi	10	23	0.29	0.7	3.97	0.01			
Cūkgala karija mērcē	120	210	12.335	15.564	5.184	0.48		0.421	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399			0.936	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		845	21.25	33.91	113.31	2.290	5.000	8.104	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.	1.25	3.387	9.
Zivju kotlete bez miltiem	80	148	13.465	6.35	9.482			0.468	4.
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.5		5.25	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.254	2.183	5.786	0.1	0.1	3.015	7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Keffīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		814	30.23	27.21	110.70	2.200	1.350	12.120	