

Nedēļas ēdienkarte Bez glutena

7.-9.klase

pirmdiena, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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.
Cūkgaļas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		743	24.16	30.24	94.02	1.310	5.500	9.981	

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	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	90	195	12.556	14.202	3.555			0.863	3.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
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	
Biezpienkāms	60	125	5.114	7.873	8.278		6.		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		798	25.00	33.40	96.46	0.950	11.000	10.262	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	156	2.572	10.866	11.67	1.		4.199	7.
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.7	3.97	0.01			
Cūkgaļa karija mērcē	100	175	10.279	12.97	4.32	0.4		0.351	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu dārzena salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399			0.936	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		744	19.10	30.35	98.25	1.910	5.000	8.034	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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 biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.254	2.183	5.786	0.1	0.1	3.015	7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		706	28.79	25.76	88.61	1.800	1.350	11.070	