

Nedēļas ēdienkarte Bez Glutena

10.-12.klase

pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Gurķi ar krējumu	120	60	1.2	4.992	2.376			0.48	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		857	28.75	31.98	113.60	2.250	0.500	8.077	

otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zieķāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		833	23.96	30.04	116.53	1.750	0	13.115	

trešdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas teftelis bez piena, bez glutēna	80	177	10.549	10.493	10.147			0.167	3.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0.04		0.001	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281		2.5	0.111	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		918	25.64	32.07	130.46	0.990	7.800	9.642	

ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.7	3.97	0.01			
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Vistas gaļa tomātu mērcē	100	150	9.88	10.018	4.782	0.1		0.71	
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	43	1.491	2.966	3.043			1.453	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		893	23.07	37.29	116.74	1.160	0	6.935	

piektdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	300	138	7.558	6.539	11.848	1.2		5.742	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgalas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	120	199	13.488	13.944	4.877	0.12		0.356	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Udens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
kopā:		810	28.36	30.89	102.80	2.570	0	14.113	