

Saxanets med. nasa
Britane

Nedēļas ēdienkarte

Bez glutena

10.-12.klase

[illegible][illegible]

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15.266	18.56	7.439			0.104	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.46		4.83	7.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteiļi	200	140	5.504	2.828	23.046			0.702	7.
Udens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		802	29.46	32.07	98.44	0.960	0	10.120	

ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadelu zupa	300	148	7.375	4.765	18.358	0.3		3.233	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.25		2.744	
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0.872	0.152	1.987			1.072	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		824	30.81	30.81	104.88	1.150	0	7.049	

plektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	300	159	8.806	6.554	16.336	1.2		3.558	4:9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	120	233	16.485	13.23	11.051	0.12		0.147	
Vārīti kartupeļi	260	193	5.512	0.276	40.789	0.26		5.788	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	73	1.488	6.192	2.76	0.12		0.72	7.
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		837	32.95	30.24	105.57	2.300	5.000	10.913	