

Linda Brūvere

Med. māsa Bitane

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
--	-----------	----------------------------------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

### pirmdiena, 6.maijs

Brīvs! Pricīgus svētkus!

### otrdiena, 7.maijs

#### Pusdienas

Buljons ar bezglutēna makaroniem	300	65	1.718	1.1098	11.8556	0.0006	0	1.889	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077	3.1348	0.0001	0.0007	1.0652	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>815.702</i>	<i>24.504</i>	<i>34.119</i>	<i>102.728</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>5.465</i>	

*Diena kopā :*

*815.702 24.504 34.119 102.728 0.002 0.001 5.465*

### trešdiena, 8.maijs

#### Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	80	257	15.2707	18.5262	7.2461	0.0001	0	0.0254	
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	142	4.655	2.7208	24.608	0	0	1.214	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>818.217</i>	<i>27.512</i>	<i>31.658</i>	<i>104.075</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.087</i>	

*Diena kopā :*

*818.217 27.512 31.658 104.075 0.001 0.002 10.087*

### ceturtdiena, 9.maijs

#### Pusdienas

Veģetārā soļanka ar pupiņām	250	157	4.1271	7.9259	16.8392	0.0026	0.0012	4.5792	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.6065	11.9079	6.3227	0	0	0.824	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	60	1.5174	3.8382	4.7114	0.0001	0.0002	3.099	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>872.036</i>	<i>21.007</i>	<i>32.791</i>	<i>121.053</i>	<i>0.004</i>	<i>0.002</i>	<i>11.176</i>	

*Diena kopā :*

*953.036 21.757 35.071 133.953 0.004 0.002 14.176*

### piektdiena, 10.maijs

#### Pusdienas

Plovs ar vistas gaļu	270	469	18.205	15.0476	64.3537	0.0011	0	3.2019	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	3
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>933.862</i>	<i>23.716</i>	<i>34.79</i>	<i>129.705</i>	<i>0.002</i>	<i>0.005</i>	<i>7.577</i>	

*Diena kopā :*

*933.862 23.716 34.79 129.705 0.002 0.005 7.577*