

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa 10.-12.klase
 Bez piena un glutēna

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

pirmdiena, 8.aprīlis

Brīvs! Priecīgus svētkus!

otrdiena, 7.maijs

Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	54	1.4316	0.9248	9.8796	0.0005	0	1.5741	
Maitas cūkgaļas mērce	150	234	12.9045	19.0114	2.8838	0.0001	0	0.4988	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	120	20	1.86	0.336	2.904	0	0	1.74	
Veselības kokteilis	250	135	2.0938	0.775	29.3125	0	0	4.025	
Sēklu maisījums	15	86	3.2085	7.89	1.1139	0	0	1.074	11
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		839.317	26.36	31.172	111.794	0.001	0.004	14.764	

Diena kopā : **839.317 26.36 31.172 111.794 0.001 0.004 14.764**

trešdiena, 8.maijs

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	257	15.2707	18.5262	7.2461	0.0001	0	0.0254	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
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>		825.846	23.172	29.214	115.475	0.002	0.008	8.922	

Diena kopā : **825.846 23.172 29.214 115.475 0.002 0.008 8.922**

ceturtdiena, 9.maijs

Pusdienas									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	250	157	4.1271	7.9259	16.8392	0.0026	0.0012	4.5792	9
Vistas gaļas frikasē	100	210	13.9243	12.3171	9.9729	0.0002	0	0.1774	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
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>		878.015	22.936	30.55	125.506	0.004	0.004	10.077	

Diena kopā : **878.015 22.936 30.55 125.506 0.004 0.004 10.077**

piektdiena, 10.maijs

Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	3
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		986.802	22.484	34.966	143.858	0.002	0.005	7.34	

Diena kopā : **986.802 22.484 34.966 143.858 0.002 0.005 7.34**