

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 13.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	71	7.6042	0.5117	8.7478	0.0002	0	3.91	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	130	189	14.2121	13.4622	2.8023	0.0001	0	0.3012	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un	120	46	1.9956	2.1385	4.6203	0.0006	0	2.5682	7
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		806.515	30.014	29.491	104.605	0.002	0.002	10.729	
Diena kopā :		806.515	30.014	29.491	104.605	0.002	0.002	10.729	
otrdiena, 14.maijs									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.4538	47.0175	0.0004	0	2.7438	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		826.797	21.901	39.089	95.964	0.002	0.007	8.767	
Diena kopā :		826.797	21.901	39.089	95.964	0.002	0.007	8.767	
trešdiena, 15.maijs									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.5764	14.7951	2.9907	0.0001	0	0.2588	3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		805.594	29.139	28.584	105.481	0.001	0.01	9.109	
Diena kopā :		805.594	29.139	28.584	105.481	0.001	0.01	9.109	
ceturtdiena, 16.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Kefīrs	250	120	7.5	5.	11.25	0	0	0	7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		864.043	32.521	36.864	100.209	0.002	0.	7.049	
Diena kopā :		864.043	32.521	36.864	100.209	0.002	0.	7.049	
piektdiena, 17.maijs									
Pusdienas									
Makaronu piena zupa	250	199	7.1288	5.5912	30.225	0.0003	0.0002	0.3938	7
Cepta vistas gaļa	90	223	19.5687	14.6822	1.8621	0.0001	0	0.14	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		841.149	33.205	27.214	113.285	0.002	0.001	8.722	
Diena kopā :		841.149	33.205	27.214	113.285	0.002	0.001	8.722	