

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa 10.-12.klase
 Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kKal)	Olbaltum		Ogļhidrāt		Šķiedrvie		Alerģi
			vielas	Tauki	i	Sāls	Cukurs	las	
pirmdienā, 13.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	71	7.6042	0.5117	8.7478	0.0002	0	3.91	4;9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	207	16.2765	14.6873	2.3415	0.0006	0	1.3358	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	77	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		835.217	30.709	31.227	107.686	0.002	0.001	10.825	
Diena kopā :		835.217	30.709	31.227	107.686	0.002	0.001	10.825	
otrdienā, 14.maijs									
Pusdienas									
Borščs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	412	14.9546	19.7374	43.2561	0.0004	0	2.5242	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077	3.1348	0.0001	0.0007	1.0652	
Sēklu maisījums	5	29	1.0695	2.63	0.3713	0	0	0.358	11
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		779.554	20.897	38.927	85.807	0.002	0.007	8.269	
Diena kopā :		779.554	20.897	38.927	85.807	0.002	0.007	8.269	
trešdienā, 15.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Baltā mērce	75	53	0.0901	1.0217	10.9221	0.0001	0	0.002	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
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	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		890.194	20.112	30.931	129.901	0.001	0.01	9.21	
Diena kopā :		890.194	20.112	30.931	129.901	0.001	0.01	9.21	
ceturtdienā, 16.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
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	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		851.92	29.236	35.333	103.366	0.002	0.012	9.067	
Diena kopā :		851.92	29.236	35.333	103.366	0.002	0.012	9.067	
piektdienā, 17.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0002	0	1.4421	
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		821.541	31.967	34.072	93.879	0.002	0.001	11.891	
Diena kopā :		821.541	31.967	34.072	93.879	0.002	0.001	11.891	