

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Med. māta Botāne

Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdienā, 20.maijs									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1.4388	3.7668	2.6808	0	0	1.1856	7
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		849.143	27.675	35.275	104.531	0.001	0.001	8.584	
<i>Diena kopā :</i>		849.143	27.675	35.275	104.531	0.001	0.001	8.584	
otrdienā, 21.maijs									
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	270	469	18.205	15.0476	64.3537	0.0011	0	3.2019	
Panna cotta	50	96	2.029	6.7257	6.865	0	0.005	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	120	20	1.86	0.336	2.904	0	0	1.74	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		869.847	27.272	27.808	126.669	0.002	0.01	6.262	
<i>Diena kopā :</i>		869.847	27.272	27.808	126.669	0.002	0.01	6.262	
trešdienā, 22.maijs									
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	250	106	5.545	3.2315	13.4258	0.0003	0.0012	1.754	10;3;7
Cūkgaļas kotlete	90	289	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1.2643	7.6712	4.3551	0.0002	0	2.592	10;3;7
Bezglutēna maize	90	197	0.2614	2.9052	42.57	0.0009	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		856.967	29.734	36.615	100.447	0.002	0.001	8.575	
<i>Diena kopā :</i>		856.967	29.734	36.615	100.447	0.002	0.001	8.575	
ceturtdienā, 23.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	261	8.2631	18.4755	15.1845	0.0003	0	4.1212	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	133	10.523	8.3929	3.113	0.0004	0	0.9765	
Vārīti rīsi	220	250	4.9368	0.4356	56.4102	0.0002	0	1.0164	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
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>		936.513	31.359	37.437	117.397	0.002	0.001	9.114	
<i>Diena kopā :</i>		936.513	31.359	37.437	117.397	0.002	0.001	9.114	
piektdienā, 24.maijs									
Pusdienas									
Soļanka	250	261	11.6108	18.648	11.3408	0.0002	0.0002	1.4388	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
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>		824.597	22.812	34.621	103.9	0.001	0.004	3.889	
<i>Diena kopā :</i>		824.597	22.812	34.621	103.9	0.001	0.004	3.889	