

# Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Linda Brūvere

Med. kaza Bitāne

Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 20.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	237	14.172	16.8439	7.1612	0.0004	0	0.8526	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un ģ	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702	
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>821.92</i>	<i>23.69</i>	<i>36.076</i>	<i>99.776</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.332</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>821.92</i>	<i>23.69</i>	<i>36.076</i>	<i>99.776</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.332</i>	
<b>otrdiena, 21.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar vistas gaļu	270	469	18.205	15.0476	64.3537	0.0011	0	3.2019	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
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>		<i>940.882</i>	<i>21.591</i>	<i>31.763</i>	<i>140.721</i>	<i>0.002</i>	<i>0.008</i>	<i>7.207</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>940.882</i>	<i>21.591</i>	<i>31.763</i>	<i>140.721</i>	<i>0.002</i>	<i>0.008</i>	<i>7.207</i>	
<b>trešdiena, 22.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Cūkgaļas kotlete	90	289	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Micīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	220	157	4.5133	0.2448	33.0135	0.0007	0	4.9116	9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>801.229</i>	<i>27.502</i>	<i>38.147</i>	<i>86.056</i>	<i>0.003</i>	<i>0.002</i>	<i>12.138</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>801.229</i>	<i>27.502</i>	<i>38.147</i>	<i>86.056</i>	<i>0.003</i>	<i>0.002</i>	<i>12.138</i>	
<b>ceturtdiena, 23.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	209	6.6105	14.7804	12.1476	0.0002	0	3.297	9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.6276	10.0715	3.7356	0.0005	0	1.1718	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>894.05</i>	<i>25.814</i>	<i>35.254</i>	<i>116.913</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>10.061</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>894.05</i>	<i>25.814</i>	<i>35.254</i>	<i>116.913</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>10.061</i>	
<b>piektdiena, 24.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	209	9.2886	14.9184	9.0726	0.0002	0.0002	1.151	1
Vārīti bezglutēna makaroni	220	320	3.311	5.401	63.91	0.0002	0	1.155	
Vegāniskais Čedaras siers	30	89	0	7.2	6.3	0	0	0	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Banāni	150	132	1.8	0.3	30.	0	0	2.7	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>910.661</i>	<i>16.716</i>	<i>33.726</i>	<i>133.862</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>7.634</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>910.661</i>	<i>16.716</i>	<i>33.726</i>	<i>133.862</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>7.634</i>	