

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase
 Bez piena un glutēna

| | Svars (g) | Energēti skā vērtība (kkal) | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāt i | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi las | Alerģēni |
|--|-----------|--------------------------------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|----------|
| pirmdiena, 20.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 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 | 180 | 199 | 4.455 | 0.9504 | 43.1244 | 0.0002 | 0 | 1.9008 | |
| Baito redīsu un gurķu salāti ar papriku un | 100 | 46 | 0.8845 | 3.6655 | 2.2271 | 0.0001 | 0.0002 | 1.3085 | |
| 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>790.603</i> | <i>23.018</i> | <i>35.237</i> | <i>94.539</i> | <i>0.002</i> | <i>0.001</i> | <i>8.859</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>790.603</i> | <i>23.018</i> | <i>35.237</i> | <i>94.539</i> | <i>0.002</i> | <i>0.001</i> | <i>8.859</i> | |
| otrdiena, 21.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Plovs ar vistas gaļu | 250 | 434 | 16.8565 | 13.933 | 59.5868 | 0.001 | 0 | 2.9648 | |
| 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 | 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> | | <i>870.122</i> | <i>20.243</i> | <i>26.648</i> | <i>135.954</i> | <i>0.002</i> | <i>0.008</i> | <i>6.969</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>870.122</i> | <i>20.243</i> | <i>26.648</i> | <i>135.954</i> | <i>0.002</i> | <i>0.008</i> | <i>6.969</i> | |
| trešdiena, 22.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu | 200 | 143 | 4.103 | 0.2225 | 30.0123 | 0.0006 | 0 | 4.4651 | 9 |
| Burkānu salāti ar sezama sēkliņām | 100 | 118 | 2.3015 | 9.514 | 6.4941 | 0.0003 | 0.0015 | 3.944 | 11 |
| Bezglutēna maize | 30 | 66 | 0.0871 | 0.9684 | 14.19 | 0.0003 | 0 | 0 | |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | 0 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>721.185</i> | <i>27.004</i> | <i>37.156</i> | <i>68.864</i> | <i>0.002</i> | <i>0.002</i> | <i>11.692</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>721.185</i> | <i>27.004</i> | <i>37.156</i> | <i>68.864</i> | <i>0.002</i> | <i>0.002</i> | <i>11.692</i> | |
| ceturtdiena, 23.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 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 | 180 | 204 | 4.0392 | 0.3564 | 46.1538 | 0.0002 | 0 | 0.8316 | |
| 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>871.359</i> | <i>25.365</i> | <i>35.214</i> | <i>111.785</i> | <i>0.002</i> | <i>0.007</i> | <i>9.968</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>871.359</i> | <i>25.365</i> | <i>35.214</i> | <i>111.785</i> | <i>0.002</i> | <i>0.007</i> | <i>9.968</i> | |
| piektdiena, 24.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Soļanka | 200 | 209 | 9.2886 | 14.9184 | 9.0726 | 0.0002 | 0.0002 | 1.151 | 1 |
| Vārīti bezglutēna makaroni | 200 | 291 | 3.01 | 4.91 | 58.1 | 0.0002 | 0 | 1.05 | |
| Vegāniskais Čedaras siers | 30 | 89 | 0 | 7.2 | 6.3 | 0 | 0 | 0 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzi | 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>881.581</i> | <i>16.415</i> | <i>33.235</i> | <i>128.052</i> | <i>0.001</i> | <i>0.004</i> | <i>7.529</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>881.581</i> | <i>16.415</i> | <i>33.235</i> | <i>128.052</i> | <i>0.001</i> | <i>0.004</i> | <i>7.529</i> | |