

Linda Brūvere
 Med. māsa Bītahe

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 27.maijs									
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	54	1.4316	0.9248	9.8796	0.0005	0	1.5741	
Maltas cūkgaļas mērce	150	234	12.9045	19.0114	2.8838	0.0001	0	0.4988	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0.0001	0	3.1	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		765.582	21.095	26.463	110.278	0.002	0.006	8.353	
<i>Diena kopā :</i>		765.582	21.095	26.463	110.278	0.002	0.006	8.353	
otrdienā, 28.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.4538	47.0175	0.0004	0	2.7438	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	120	20	1.86	0.336	2.904	0	0	1.74	
Sēkļu maisījums	15	86	3.2085	7.89	1.1139	0	0	1.074	11
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		744.4	24.784	36.275	79.219	0.001	0.004	10.062	
<i>Diena kopā :</i>		744.4	24.784	36.275	79.219	0.001	0.004	10.062	
trešdienā, 29.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	257	15.2707	18.5262	7.2461	0.0001	0	0.0254	
Mīcīti kartupelī ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
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	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		746.64	22.872	27.118	100.682	0.001	0.008	8.512	
<i>Diena kopā :</i>		746.64	22.872	27.118	100.682	0.001	0.008	8.512	
ceturtdienā, 30.maijs									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Veselības kokteilis	250	133	2.0975	0.72	29.05	0	0	3.4	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
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>		838.125	18.193	30.226	125.574	0.001	0.003	8.615	
<i>Diena kopā :</i>		838.125	18.193	30.226	125.574	0.001	0.003	8.615	
piektdienā, 31.maijs									
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	230	400	15.508	12.8184	54.8198	0.0009	0	2.7276	
Eiņģu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	3
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		886.268	21.048	32.883	124.901	0.002	0.005	7.103	
<i>Diena kopā :</i>		886.268	21.048	32.883	124.901	0.002	0.005	7.103	