

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdienā, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0002	0	1.4421	
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>		804.692	30.174	26.889	109.776	0.001	0.001	6.853	
Diena kopā :		804.692	30.174	26.889	109.776	0.001	0.001	6.853	
otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.3136	3.982	8.0195	0.0003	0	1.722	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	280	502	18.2056	24.0282	52.6596	0.0004	0	3.073	
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>		879.877	30.372	35.929	108.443	0.002	0	6.535	
Diena kopā :		879.877	30.372	35.929	108.443	0.002	0	6.535	
trešdiena, 1.maijs									
Brīvs!									
ceturtdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.6276	10.0715	3.7356	0.0005	0	1.1718	
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	
Augļu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		829.652	28.989	28.566	113.032	0.002	0.001	9.069	
Diena kopā :		829.652	28.989	28.566	113.032	0.002	0.001	9.069	
piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Kartupeļu biezputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepur	40	192	2.24	9.28	24.52	0	0	0.88	3
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
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>		857.262	31.526	35.011	101.65	0.002	0.007	10.104	
Diena kopā :		857.262	31.526	35.011	101.65	0.002	0.007	10.104	