

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa 10.-12.klase
 Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
pirmdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0002	0	1.4421	
Cūkgaļas stroganovs 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 e	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	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>		813.469	26.189	31.689	105.021	0.002	0.001	7.601	
Diena kopā :		813.469	26.189	31.689	105.021	0.002	0.001	7.601	
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
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.4538	47.0175	0.0004	0	2.7438	
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	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		810.219	23.168	32.468	105.697	0.002	0.	6.841	
Diena kopā :		810.219	23.168	32.468	105.697	0.002	0.	6.841	
trešdiena, 1.maijs									
Brīvs!									
ceturtdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
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>		802.902	22.862	27.4	114.827	0.002	0.007	10.645	
Diena kopā :		802.902	22.862	27.4	114.827	0.002	0.007	10.645	
piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.3632	10.7202	0.5873	0.0003	0	0.0215	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Baltā mērce	75	53	0.0901	1.0217	10.9221	0.0001	0	0.002	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	79	2.139	5.823	5.3341	0.0001	0.0002	1.473	
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	3
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>		913.229	27.94	33.482	123.44	0.001	0.004	8.856	
Diena kopā :		913.229	27.94	33.482	123.44	0.001	0.004	8.856	