

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0002	0	1.4421	
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	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
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>		<i>782.152</i>	<i>25.517</i>	<i>30.851</i>	<i>99.784</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>7.128</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>782.152</i>	<i>25.517</i>	<i>30.851</i>	<i>99.784</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>7.128</i>	
otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzenu 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	230	412	14.9546	19.7374	43.2561	0.0004	0	2.5242	
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>		<i>774.374</i>	<i>21.868</i>	<i>30.751</i>	<i>101.935</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>6.621</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>774.374</i>	<i>21.868</i>	<i>30.751</i>	<i>101.935</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>6.621</i>	
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	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>780.211</i>	<i>22.413</i>	<i>27.36</i>	<i>109.699</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>10.552</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>780.211</i>	<i>22.413</i>	<i>27.36</i>	<i>109.699</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>10.552</i>	
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	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
Bezglutēna kūkss	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	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>834.337</i>	<i>27.496</i>	<i>31.543</i>	<i>108.361</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>8.611</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>834.337</i>	<i>27.496</i>	<i>31.543</i>	<i>108.361</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>8.611</i>	