

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Linda Brūvere

Med. mācītājs / Sītahe

Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdienā, 4.novembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Cūkgaļas gulašs	120	241	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.4615	5.6465	66.815	0.0002	0	1.2075	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		852.99	21.341	34.568	113.594	0.001	0.001	9.298	
Diena kopā :		852.99	21.341	34.568	113.594	0.001	0.001	9.298	
otrdienā, 5.novembris									
Pusdienas									
Boršcs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Dārzenu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	350	350	22.46	16.4444	27.6477	0.0009	0	10.9291	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		821.648	27.162	37.71	92.857	0.003	0.002	17.942	
Diena kopā :		821.648	27.162	37.71	92.857	0.003	0.002	17.942	
trešdienā, 6.novembris									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.5764	14.7951	2.9907	0.0001	0	0.2588	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0002	0	4.4651	9
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	250	158	1.1725	2.405	32.3625	0	0	1.68	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		829.465	21.761	29.977	115.874	0.001	0.	9.615	
Diena kopā :		829.465	21.761	29.977	115.874	0.001	0.	9.615	
ceturtdienā, 7.novembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem	280	500	18.2056	24.0282	52.6596	0.0004	0	3.073	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Bezglutēna maize	60	131	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>		827.749	26.364	33.404	105.458	0.001	0.002	8.406	
Diena kopā :		827.749	26.364	33.404	105.458	0.001	0.002	8.406	
piektdienā, 8.novembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.0834	0.4093	6.9982	0.0002	0	3.128	4;9
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		807.64	31.004	31.47	99.031	0.002	0.002	8.378	
Diena kopā :		807.64	31.004	31.47	99.031	0.002	0.002	8.378	