

**Nedēļas ēdienkarte**

Grupa

10.-12.klase

Linda Bruvere

Med. māte Bitāne

Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 9.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	165	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.0726	6.7141	0.6663	0.0001	0.0006	0.0647	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>808.688</i>	<i>24.305</i>	<i>32.591</i>	<i>105.865</i>	<i>0.003</i>	<i>0.007</i>	<i>9.715</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>808.688</i>	<i>24.305</i>	<i>32.591</i>	<i>105.865</i>	<i>0.003</i>	<i>0.007</i>	<i>9.715</i>	
<b>otrdiena, 10.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Upeņu sīrupa dzēriens	250	100	0.0415	0	24.9415	0	0	0.747	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>802.012</i>	<i>25.252</i>	<i>36.09</i>	<i>93.97</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.349</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>802.012</i>	<i>25.252</i>	<i>36.09</i>	<i>93.97</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.349</i>	
<b>trešdiena, 11.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	100	241	14.3845	14.2725	12.8295	0.0001	0	0.1165	3.
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	120	80	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.0726	6.7141	0.6663	0.0001	0.0006	0.0647	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
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	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>862.272</i>	<i>21.644</i>	<i>31.074</i>	<i>121.608</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>9.142</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>862.272</i>	<i>21.644</i>	<i>31.074</i>	<i>121.608</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>9.142</i>	
<b>ceturtdiena, 12.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vištas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Maiņas gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
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 brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
<i>Kopā:</i>		<i>829.097</i>	<i>22.392</i>	<i>32.792</i>	<i>110.444</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>8.881</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>829.097</i>	<i>22.392</i>	<i>32.792</i>	<i>110.444</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>8.881</i>	
<b>piektdiena, 13.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	192	12.5277	12.9175	6.5349	0.0001	0	0.7305	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>811.179</i>	<i>26.931</i>	<i>29.575</i>	<i>107.943</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>14.776</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>811.179</i>	<i>26.931</i>	<i>29.575</i>	<i>107.943</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>14.776</i>	