

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Linda Brūvere

Med. māta Bīlāne

Bez glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģni
--	-----------	--------------------------------------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	---------

pirmdienā, 18.novembris

Priecīgus svētkus!

otrdiena, 19.novembris

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviestu	350	275	22.75	10.1342	21.3675	0.0004	0	7.308	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Sēklu maisījums	5	29	1.0695	2.63	0.3713	0	0	0.358	11
Ķiršu dzēriens	250	109	0.4125	0.1125	26.125	0	0	0.5125	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>821.493</i>	<i>29.965</i>	<i>36.514</i>	<i>90.62</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>16.514</i>	

Diena kopā :

821.493 29.965 36.514 90.62 0.002 0.002 16.514

trešdiena, 20.novembris

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	90	289	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Tomātu un piena mērce	50	18	0.995	0.5344	2.2247	0	0	0.0132	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Rīsu krēms	50	107	1.5508	7.0541	9.2808	0	0.0025	0.1109	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>822.927</i>	<i>26.9</i>	<i>34.602</i>	<i>98.835</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>10.193</i>	

Diena kopā :

822.927 26.9 34.602 98.835 0.001 0.009 10.193

ceturtdiena, 21.novembris

Pusdienas

Zivju zupa ar zivju frikadelēm	200	81	6.5285	2.0388	9.0403	0.0002	0	2.737	1;3;4;7;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Svaigu biešu salāti	120	91	1.4868	6.2988	6.8292	0.0004	0	2.34	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>805.894</i>	<i>23.603</i>	<i>31.05</i>	<i>107.223</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>7.179</i>	

Diena kopā :

805.894 23.603 31.05 107.223 0.002 0. 7.179

piektdiena, 22.novembris

Pusdienas

Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	43	1.1453	0.7399	7.9037	0.0004	0	1.2593	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.5764	14.7951	2.9907	0.0001	0	0.2588	3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.8356	0.0001	0.0001	2.192	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>804.766</i>	<i>30.61</i>	<i>31.468</i>	<i>98.208</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>8.54</i>	

Diena kopā :

804.766 30.61 31.468 98.208 0.002 0. 8.54