

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Linda Brūvere

Med. māsa Bītake

Bez piena un glutēna

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

pirmdiena, 18.novembris

Priecīgus svētkus !

otrdiena, 19.novembris

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar svi	350	276	22.82	10.1518	21.2625	0.0004	0	7.7438	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	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	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>840.906</i>	<i>30.385</i>	<i>36.241</i>	<i>96.262</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>17.881</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>840.906</i>	<i>30.385</i>	<i>36.241</i>	<i>96.262</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>17.881</i>	

trešdiena, 20.novembris

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	288	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>835.664</i>	<i>24.356</i>	<i>36.966</i>	<i>100.184</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>10.306</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>835.664</i>	<i>24.356</i>	<i>36.966</i>	<i>100.184</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>10.306</i>	

ceturtdiena, 21.novembris

Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.0834	0.4093	6.9982	0.0002	0	3.128	4,9
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12.3968	17.1957	3.9207	0.0006	0	1.2975	
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	41	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	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>804.544</i>	<i>25.377</i>	<i>30.86</i>	<i>105.695</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>7.829</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>804.544</i>	<i>25.377</i>	<i>30.86</i>	<i>105.695</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>7.829</i>	

piektdiena, 22.novembris

Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	43	1.1453	0.7399	7.9037	0.0004	0	1.2593	
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	100	230	16.196	16.439	3.323	0.0001	0	0.2875	3
Sarkanā mērce	75	41	0.5384	2.1609	4.8119	0.0001	0.0001	0.5161	9
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.1287	0.2782	37.5154	0.0002	0	5.5814	9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>829.308</i>	<i>24.995</i>	<i>36.293</i>	<i>98.769</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.514</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>829.308</i>	<i>24.995</i>	<i>36.293</i>	<i>98.769</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.514</i>	