

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

10.-12.klase

Bez glutēna

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.25		2.648	1,3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Maltas cūkgaļas mērce	130	202	11.184	16.477	2.499	0.13		0.432	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		819	22.82	35.51	101.39	1.210	1.500	7.994	

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	162	1.902	12.762	10.232	0.25		4.085	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.684	3.97	0.01			
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	300	225	18.874	8.938	15.694	0.3		7.145	9
Biešu salāti ar kļiplokiem un eļļu	120	84	1.92	3.73	10.667	0.48		2.88	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Kiršu dzēriens	250	109	0.412	0.112	26.125			0.512	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		817	23.58	37.17	95.61	1.650	0.500	14.625	

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	100	243	15.595	16.441	8.132	0.096		0.633	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046		10.	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		821	27.80	29.47	109.39	1.826	10.300	8.832	

ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	165	13.779	8.289	8.374	0.25		3.965	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.1	0.5	2.81	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		824	31.31	33.81	98.42	1.325	0.775	8.027	

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655	0.08		0.124	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7
Marinēti gurķi	100	27	0.8	0.2	6.				
Bezglutēna bezlaktozes vafeles	40	216	1.96	12.8	22.8				3
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		893	32.87	34.45	110.63	0.910	1.000	6.578	