

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa
Bez glutēna

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 27.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Cūkgaiņas stroganovs	130	189	14.2121	13.4622	2.8023	0.0001	0	0.3012	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
<i>Kopā:</i>		<i>804.169</i>	<i>24.685</i>	<i>33.838</i>	<i>100.971</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.222</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>804.169</i>	<i>24.685</i>	<i>33.838</i>	<i>100.971</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.222</i>	
otrdienā, 28.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	82	2.1052	2.5662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeniem	230	412	14.9546	19.7374	43.2561	0.0004	0	2.5242	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>831.758</i>	<i>25.01</i>	<i>36.464</i>	<i>100.385</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>10.237</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>831.758</i>	<i>25.01</i>	<i>36.464</i>	<i>100.385</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>10.237</i>	
trešdienā, 29.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaiņas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12.0038	12.6316	7.4454	0.0004	0	1.2437	1,3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Tomātu un piena mērce	75	52	2.037	2.4506	5.457	0.0003	0	0.0236	1,7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.8132	3.8982	6.1656	0.001	0	2.8518	7
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.5045	1.7626	19.332	0	0	1.9314	7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>908.085</i>	<i>31.293</i>	<i>35.195</i>	<i>115.44</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>11.616</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>908.085</i>	<i>31.293</i>	<i>35.195</i>	<i>115.44</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>11.616</i>	
ceturtdienā, 30.janvāris									
Pusdienas									
Mējas soļanka	250	150	8.1572	6.8342	13.7512	0.001	0.0012	1.8212	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaiņas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.0003	0.0005	2.32	
Bezglutēna maize	60	132	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>		<i>852.291</i>	<i>25.636</i>	<i>29.884</i>	<i>119.156</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>7.227</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>852.291</i>	<i>25.636</i>	<i>29.884</i>	<i>119.156</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>7.227</i>	
piektdienā, 31.janvāris									
Pusdienas									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	200	143	2.058	8.2836	14.8198	0.0008	0.001	2.7095	9
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.7008	12.2516	0.6712	0.0003	0	0.0246	
Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Burkānu kolrābju salāti	120	54	1.524	2.604	5.9628	0.0001	0.0006	3.528	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
<i>Kopā:</i>		<i>806.406</i>	<i>29.415</i>	<i>35.727</i>	<i>90.414</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>12.192</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>806.406</i>	<i>29.415</i>	<i>35.727</i>	<i>90.414</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>12.192</i>	