

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

### Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdiena, 28.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Cūkgaļas strogonovs	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>		<b>804.169</b>	<b>24.685</b>	<b>33.838</b>	<b>100.971</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>8.222</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>804.169</b>	<b>24.685</b>	<b>33.838</b>	<b>100.971</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>8.222</b>	
<b>otrdiena, 29.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	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>		<b>831.758</b>	<b>25.01</b>	<b>36.464</b>	<b>100.385</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>10.237</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>831.758</b>	<b>25.01</b>	<b>36.464</b>	<b>100.385</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>10.237</b>	
<b>trešdiena, 30.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.5764	14.7951	2.9907	0.0001	0	0.2588	3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.8132	3.8982	6.1656	0.001	0	2.8518	7
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	3
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<b>841.701</b>	<b>31.94</b>	<b>36.608</b>	<b>93.566</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>9.516</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1364.336</b>	<b>36.376</b>	<b>65.756</b>	<b>134.516</b>	<b>0.004</b>	<b>0</b>	<b>12.571</b>	
<b>ceturtdiena, 31.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu biezeņzupa	250	164	2.9235	10.943	13.0755	0.0002	0	5.1025	7,9
Bezglutēna maizes grauzdiņš	10	23	0.29	0.684	3.97	0	0	0	
Maltas cūkgaļas 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>		<b>869.204</b>	<b>20.433</b>	<b>32.676</b>	<b>122.18</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>10.508</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>869.204</b>	<b>20.433</b>	<b>32.676</b>	<b>122.18</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>10.508</b>	
<b>piektdiena, 1.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Rasoļņiks	200	144	2.058	8.2836	14.8198	0.0008	0.001	2.7095	9
Cepts vistas stilbiņš	100	187	16.8309	7.937	11.8523	0.0001	0	0.5853	4
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>		<b>806.601</b>	<b>27.545</b>	<b>31.413</b>	<b>101.595</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>12.753</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>806.601</b>	<b>27.545</b>	<b>31.413</b>	<b>101.595</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>12.753</b>	