

# Nedēļas ēdienkarte bez glutēna

Rīgas Natālījas Draudziņas vidusskola

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 22.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	300	31	1,9734	0,4205	4,8006	0,0005	0	2,4864	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13,1189	12,4266	2,5867	0,0001	0	0,278	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3,01	4,91	58,1	0,0002	0	1,05	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1,4388	3,7668	2,6808	0	0	1,1856	7
Graudu maize bezglutēna	60	137	3,06	3,06	24,48	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		<b>736,596</b>	<b>23,173</b>	<b>26,856</b>	<b>99,348</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>6,624</b>	
<b>otrdienā, 23.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3,02	11,5684	7,216	0,0002	0	3,173	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Biešu salāti	90	76	1,2825	4,5855	7,2718	0,0004	0,0001	2,1375	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>763,344</b>	<b>24,218</b>	<b>36,694</b>	<b>83,559</b>	<b>0,002</b>	<b>0,</b>	<b>7,682</b>	
<b>trešdienā, 24.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11,3372	11,5073	2,3261	0,0001	0	0,2013	3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1,2643	7,6712	4,3551	0,0002	0	2,592	10;3;7
Bezglutēna maize	60	132	0,1743	1,9368	28,38	0,0006	0	0	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046	0	0,01	0,702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>772,498</b>	<b>23,824</b>	<b>34,158</b>	<b>90,491</b>	<b>0,001</b>	<b>0,01</b>	<b>7,695</b>	
<b>ceturtdienā, 25.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	180	10,234	12,5284	6,246	0,0002	0	1,748	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8,603	12,6743	1,9225	0,0001	0	0,3325	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>783,659</b>	<b>31,336</b>	<b>35,423</b>	<b>84,584</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>7,193</b>	
<b>piektdienā, 26.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3,6112	6,8988	11,3481	0,0002	0,0008	3,8039	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	80	145	16,5031	8,6337	0,237	0,0001	0	0,0714	3;4
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,0002	0	5,565	
Baltā mērce	75	53	0,0901	1,0217	10,9221	0,0001	0	0,002	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>711,189</b>	<b>27,914</b>	<b>28,043</b>	<b>84,736</b>	<b>0,001</b>	<b>0,005</b>	<b>11,604</b>	