

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

bez piena un bez glutēna

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 27.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,5664	5,284	0,0002	0	2,745	
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,0001	0,0005	1,243	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	41	0,428	2,623	3,699	0,0002	0,001	1,588	
Bezglutēna maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
<b>Kopā:</b>		<b>599,465</b>	<b>21,623</b>	<b>24,45</b>	<b>71,946</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>8,815</b>	
<b>otrdiena, 28.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	200	94	2,9266	5,541	8,0494	0,0002	0,0002	3,1046	
Vistas gaļas gulašs	120	135	12,6919	7,3751	4,2307	0,0005	0	1,0973	1;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti	50	21	0,5995	1,5695	1,117	0	0	0,494	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	33	0,8912	2,4262	2,2226	0	0,0001	0,6138	
Bezglutēna maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>611,053</b>	<b>25,569</b>	<b>18,588</b>	<b>83,936</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>9,622</b>	
<b>trešdiena, 29.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	240	11,4823	16,1473	12,1527	0,0001	0	0,6341	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas r	50	18	0,6212	1,2359	1,268	0	0,0001	0,6053	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Rīsu putra	30	80	0,6269	0,7534	5,6314	0	0,0045	0,0903	6;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Bezglutēna maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0,04	0	11,9	0	0	0,36	
<b>Kopā:</b>		<b>646,117</b>	<b>18,29</b>	<b>18,778</b>	<b>89,068</b>	<b>0,</b>	<b>0,01</b>	<b>7,372</b>	
<b>ceturtdiena, 30.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	180	118	1,3698	9,189	7,3674	0,0002	0	2,9412	
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,438	10,3174	2,3524	0,0004	0	0,7785	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0,896	4,96	57,6	0,0006	0	2,72	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,6322	1,5992	1,9631	0	0,0001	1,2912	
Dārzeņu asorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68	
Bezglutēna maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>Kopā:</b>		<b>720,506</b>	<b>14,494</b>	<b>27,745</b>	<b>91,636</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>11,72</b>	