

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Bez glutēna

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,644	0,35	4,	0,45		2,072	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	447	16,255	21,454	47,018	0,4		2,744	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		836	26,13	35,09	103,66	1,850	0,050	6,254	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7,
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5	1,49	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	196	12,75	14,24	3,51	0,48		0,685	7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,756	1,624	2,569	0,4		1,188	7,
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		775	21,12	25,79	111,91	1,680	12,000	9,405	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	120	245	14,113	18,656	5,411	0,125		0,296	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,357	1,106	1,021	0,05		0,312	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Ūdens ar rabarberiem	200	1	0,06	0,01	0,14			0,32	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		892	28,41	36,49	112,72	1,791	1,000	6,362	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Zivju kotlete	80	189	14,119	9,965	10,884	0,091		0,633	4,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05	1,508	7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		738	29,99	30,15	86,04	0,941	0,050	10,923	