

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bez glutēna

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	80	153	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Vāriņi bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	30	24	0,257	1,574	2,219	0,12	0,6	0,953	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		725	22,38	28,71	93,83	0,860	1,800	8,481	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgājas gulašs	80	164	9,408	12,437	3,607	0,084		0,198	7,
Rīsi ar dārzeņiem un zaļajiem zirņiem(FKT)	150	287	1,241	5,545	58,012	0,15		1,818	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0,689	1,587	2,706	0,05	0,25	1,405	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		689	15,18	27,81	93,67	0,784	5,250	8,866	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīta vistas gaļa	90	175	19,443	10,289	0,062	0,09		0,024	
Vāriņi kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,756	1,624	2,569	0,4		1,188	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7,
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		601	27,77	21,01	71,91	0,970	10,500	9,413	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	97	1,142	7,658	6,14	0,15		2,451	
Plovs ar cūkgāļu	180	362	13,796	14,914	43,318	0,72		2,135	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0,48	0,933	2,667	0,12		0,72	
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		659	22,74	28,47	78,07	1,190	1,000	7,730	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,174	0,255	3,635	0,15		2,006	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas fileja saldskābā mērcē	90	106	8,492	5,169	6,575	0,36	0,54	0,347	
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Marinēti gurķi	50	14	0,4	0,1	3,				
Rīvīti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		584	22,43	21,83	74,27	0,990	1,540	9,557	