

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Bez glutēna

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3,658	6,926	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vāriņi bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		919	25,92	35,71	123,08	1,450	2,250	10,086	

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	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	7,
Rīsi ar dārzeņiem un zaļajiem zirnīšiem(FKT)	200	383	1,655	7,393	77,349	0,2		2,424	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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		891	18,03	33,73	128,10	1,154	5,250	9,521	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīta vistas gaļa	100	195	21,603	11,432	0,069	0,1		0,026	
Vāriņi 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,
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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		701	30,45	23,15	89,24	1,300	10,500	9,860	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	130	1,522	10,21	8,186	0,2		3,268	
Plovs ar cūkgāļu	180	362	13,796	14,914	43,318	0,72		2,135	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		793	23,55	32,94	100,81	1,720	1,000	9,027	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1,565	0,339	4,847	0,2		2,674	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas fileja saldskābā mērcē	100	117	9,436	5,743	7,306	0,4	0,6	0,385	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Sviests	15	112	0,09	12,375	0,66				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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		723	24,42	27,77	93,78	1,400	1,600	10,683	