

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase bez glutēna

pirmdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634	
Vāriņi rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Vāriņas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,641	0,05	0,15	1,064	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		909	33,65	33,46	117,66	1,220	1,150	8,927	

otrdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	100	183	9,916	13,53	5,593	0,4		1,013	
Vāriņi griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444	
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	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84		0,8		
kopā:		888	26,94	32,56	122,05	1,700	1,750	11,874	

trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Vāriņas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Kakao krēms	50	132	2,391	9,571	9,194		7,5	0,608	7,
Ogu ķīselis	50	49	0,16	0,051	11,822		2,5	0,496	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		715	18,67	32,37	86,56	0,750	11,100	9,124	

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,1		0,062	3;4
Vāriņi bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
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	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		838	25,69	30,91	113,72	1,456	1,240	10,596	

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6,147	3,962	15,248	0,275		2,674	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,716	10,114	2,796	0,1		0,378	
Vāriņi kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0,21	1,05	2,344	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		741	28,30	25,23	98,54	1,385	2,050	11,847	