

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase bez glutēna

	pirmdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15			1,311	
Cūkgāja sīpolu mērcē bez miltiem	70	222	12,471	17,377	3,99	0,428			0,685	7;9
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	0,433	0,687	0,385	0,03	0,09		0,639	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43			1,	1,624	
kopā:		689	25,77	29,11	80,03	1,088	1,090	6,341		

	otrdiena, 18.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Harčo ar cūkgāju	150	153	6,826	8,21	12,896	0,488	0,45		0,45	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgāja šampinjonu mērcē	80	147	7,933	10,824	4,474	0,32			0,81	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8		2,311	
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,
kopā:		699	27,69	28,71	82,53	1,068	2,250	8,896		

	trešdiena, 19.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltas cūkgājas mērce	90	140	7,743	11,407	1,73	0,09			0,299	
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,
Vārītas 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	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
Kakao krēms	40	106	1,913	7,657	7,355		6,		0,486	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:		630	17,27	28,54	75,06	0,540	9,600	8,969		

	ceturtdiena, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2			4,135	9,
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11,337	11,507	2,326	0,07			0,201	3,
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18			0,945	
Baltā mērce	10	8	0,013	0,141	1,594	0,01				
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	30	28	0,39	2,303	1,488	0,03	0,09		0,842	
Rivēti 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:		714	24,31	27,68	90,77	0,690	1,090	8,547		

	piektdiena, 21.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Zivju zupa	200	57	6,083	0,409	6,998	0,2			3,128	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7,773	8,092	2,236	0,08			0,302	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0,465	2,593	2,98	0,15	0,75		1,674	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,				0,375	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3				
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:		566	26,02	17,65	74,35	0,930	1,750	11,555		