

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase bez glutēna

pirmdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	179	10,234	12,528	6,246	0,2		1,748	
Cūkgāja sīpolu mērcē bez miltiem	80	254	14,253	19,859	4,56	0,49		0,783	7;9
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Vārītas 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	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:		795	30,85	35,22	87,55	1,240	1,150	7,393	

otrdiena, 18.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	204	9,102	10,947	17,194	0,65	0,6	0,599	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāja šampinjonu mērcē	100	183	9,916	13,53	5,593	0,4		1,013	
Vārīti 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,
kopā:		800	32,15	34,00	91,35	1,300	2,100	8,592	

trešdiena, 19.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgājas 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,
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	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, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,957	13,151	2,658	0,08		0,23	3,
Vārīti 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	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		900	26,88	34,79	118,69	1,150	1,150	9,241	

piektdiena, 21.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	250	71	7,604	0,512	8,748	0,25		3,91	4;9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,716	10,114	2,796	0,1		0,378	
Vārīti 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:		709	30,01	23,78	92,31	1,360	2,050	13,083	