

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Bez glutēna

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	179	9,668	7,223	18,677	0,25		6,794	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa tomātu mērcē	90	135	8,892	9,016	4,304	0,09		0,639	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
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:		877	32,07	29,51	120,75	1,265	1,525	12,969	

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boršcs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7,9
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	100	57	1,71	4,004	2,839		1,	1,917	7,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
kopā:		875	22,70	30,19	127,09	2,200	7,500	10,219	

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,672	9,923	5,269	0,01		0,687	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	70	78	2,271	4,911	6,264	0,28		0,019	7,
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0,436	0,076	0,994			0,536	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	149	6,016	3,288	23,444		8,	0,832	7,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		763	24,02	23,01	113,11	1,140	14,100	8,208	

ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2,236	7,802	11,432	0,25		4,04	9,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	357	13,004	17,163	37,614	0,32		2,195	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
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:		789	23,63	32,83	99,40	1,370	1,000	10,559	

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	192	12,528	12,918	6,535	0,076		0,731	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
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	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		841	28,10	31,48	110,46	1,742	7,500	11,953	