

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bez glutēna

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	43	1,145	0,74	7,904	0,4		1,259	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgalas strogonovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117			0,494	7,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1,02	1,02	8,16				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		666	26,07	25,17	83,97	0,700	0,750	7,115	

otrdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15		2,38	
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,6		1,779	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1		1,44	7,
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	15	33	0,044	0,484	7,095	0,15			
kopā:		622	21,95	27,99	70,54	1,000	1,000	8,473	

trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,718	9,863	1,994	0,06		0,172	3,
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494			1,006	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		563	17,84	24,94	65,53	0,260	10,500	7,057	

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2,739	4,32	7,178	0,2		3,485	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Bezglutēna maize	15	33	0,044	0,484	7,095	0,15			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		707	20,30	28,12	92,61	1,050	1,250	10,052	

piekdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,167	4,139	6,809	0,15	0,495	2,282	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,1		0,062	3,4
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05		0,38	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		574	23,00	20,96	72,09	0,900	1,795	10,052	