

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Bez glutēna

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	54	1,432	0,925	9,88	0,5		1,574	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgalas strogonovs	120	175	13,119	12,427	2,587	0,12		0,278	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				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	60	137	3,06	3,06	24,48				
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:		843	30,69	33,66	104,52	0,820	1,000	7,882	

otrdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,568	7,216	0,2		3,173	
Plovs ar cūkgalu	200	403	15,329	16,571	48,131	0,8		2,372	
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	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		791	26,58	35,51	91,47	1,400	1,000	9,859	

trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11,337	11,507	2,326	0,07		0,201	3,
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				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	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
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	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		805	21,09	33,19	103,97	0,920	10,750	8,542	

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3,424	5,4	8,972	0,25		4,356	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,915	13,757	3,17	0,48		1,038	
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)	200	96	6,4	4,	9,				7,
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:		813	24,28	32,98	104,28	1,330	1,250	11,096	

piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3,611	6,899	11,348	0,25	0,825	3,804	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	80	145	16,503	8,634	0,237	0,114		0,071	3;4
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Baltā mērce	75	53	0,09	1,022	10,922	0,075		0,002	
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:		706	27,72	26,20	88,28	1,089	2,125	12,697	