

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase bez glutēna

pirmdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	81	4,415	2,546	9,969	0,2		1,154	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļas gulašs	100	201	11,24	15,62	4,064	0,1		0,296	
Vāriti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,756	1,624	2,569	0,4		1,188	7,
Vāritas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Graudu maize bezglutēna	20	46	1,02	1,02	8,16				
kopā:		660	26,79	25,43	80,74	0,850	1,000	6,205	

otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgāļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,2		3,276	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	357	13,004	17,163	37,614	0,32		2,195	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21			0,725	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375	
Citronu eļļas mērce	3	22	0,003	2,402	0,194	0,03	0,18	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:		592	18,66	26,65	69,16	0,850	1,180	8,196	

trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	60	192	11,453	13,895	5,435	0,072		0,019	
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	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	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		581	19,21	27,08	63,50	0,222	9,000	8,367	

ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgāļu	200	204	9,102	10,947	17,194	0,65	0,6	0,599	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa karija mērcē	90	128	8,744	9,103	2,516	0,09		0,34	
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	50	21	0,631	1,599	1,301	0,15	0,25	0,445	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		709	24,36	27,47	90,63	1,490	1,850	6,442	

piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9,
Tvaicētas cūkgāļas lodītes	70	223	15,422	14,67	7,318	0,097		0,026	
Vāriti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0,702	3,101	2,066	0,2	0,25	1,275	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Piens (skolas)	120	58	3,84	2,4	5,4				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		643	27,94	26,50	72,13	1,112	1,300	9,056	