

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase bez glutēna

pirmdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5,519	3,182	12,461	0,25		1,442	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgālas gulašs	100	201	11,24	15,62	4,064	0,1		0,296	
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
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)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32				
kopā:		807	31,64	28,18	106,46	0,950	1,000	6,724	

otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgālu	250	126	4,948	7,01	10,652	0,25		4,095	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgālu 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	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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		707	19,87	31,63	85,75	1,220	1,300	9,015	

trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgālas kotlete	70	224	13,362	16,21	6,34	0,084		0,022	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	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	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	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	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		770	23,13	33,29	92,60	0,584	11,000	9,741	

ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgālu	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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		782	24,52	28,51	106,43	1,790	2,100	6,848	

piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9,
Tvaicētas cūkgālas lodītes	70	223	15,422	14,67	7,318	0,097		0,026	
Vāriti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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	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:		809	32,88	29,91	100,81	1,517	1,300	10,704	