

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez glutēna

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15			2,885	9,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	124	9,766	8,812	1,405	0,36			0,801	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15			0,788	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1		0,654	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3				
kopā:			615	21,75	22,59	81,08	1,010	0,100	6,378	

	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8,293	12,83	8,087	0,2	0,66		1,897	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13,476	11,595	29,422	0,3			4,109	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15		0,468	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
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:			604	23,34	28,86	61,86	0,825	1,810	9,898	

	ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	70	224	13,362	16,21	6,34	0,084			0,022	
Skābā krējuma mērce	20	20	0,258	1,611	1,088	0,02			0,089	7,9
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15			3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,				0,375	
Rīsu pudiņš	40	72	1,073	1,254	14,201	0,08	2,4		0,248	3,
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:			600	19,51	22,30	78,79	0,434	8,650	8,418	

	piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Šķelto zirņu zupa	180	129	6,961	5,201	13,447	0,18			4,892	9,
Vistas gaļas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09			0,639	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15			1,584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,632	1,599	1,963	0,05	0,075		1,291	
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494				1,006	
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:			658	27,36	21,87	87,36	0,770	1,075	11,036	

	sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gurķu zupa ar rīsiem	180	108	3,933	1,68	17,863	0,193			2,45	
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	
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,
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1,549	3,455	6,957	0,36			1,9	7,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75		1,218	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3				
kopā:			565	18,77	21,96	70,42	1,093	0,750	9,058	