

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez glutēna

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2			3,847	9,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4			0,89	
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2			1,05	
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:		724	24,27	25,87	98,29	1,150	0,100		7,691	

	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	226	10,366	16,038	10,109	0,25	0,825		2,371	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15,498	13,335	33,835	0,345			4,726	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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6				
kopā:		776	27,78	36,77	82,76	1,220	1,975		10,989	

	ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	80	256	15,271	18,526	7,246	0,096			0,025	
Skābā krējuma mērce	50	50	0,645	4,028	2,72	0,05			0,222	7,9
Vāriti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
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	50	91	1,341	1,567	17,751	0,1	3,		0,31	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	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3				
kopā:		782	23,22	28,37	106,91	0,846	9,250		9,729	

	piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2			5,435	9,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1			0,71	
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
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:		742	30,34	23,71	101,38	0,850	1,075		12,178	

	sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gurķu zupa ar rīsiem	200	120	4,37	1,866	19,848	0,214			2,722	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,716	10,114	2,796	0,1			0,378	
Kartupeļu biezputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23			4,83	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1,721	3,839	7,73	0,4			2,111	7,
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:		749	22,81	26,34	102,04	1,544	1,000		11,665	