

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase Bez glutēna

pirmdienā, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	43	1,145	0,74	7,904	0,4		1,259	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				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	20	46	1,02	1,02	8,16				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		666	26,07	25,17	83,97	0,700	0,750	7,115	

otrdienā, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	125	3,766	7,846	10,09	0,366		3,93	9,
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,6		1,779	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
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	15	33	0,044	0,484	7,095	0,15			
kopā:		642	23,43	27,68	74,85	1,316	1,050	10,021	

trešdienā, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,718	9,863	1,994	0,06		0,172	3,
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,
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	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3,504	1,763	19,332			1,931	7,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		505	18,92	19,74	62,41	0,460	1,000	7,995	

ceturtdienā, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2,739	4,32	7,178	0,2		3,485	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
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)	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Bezglutēna maize	15	33	0,044	0,484	7,095	0,15			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		707	20,30	28,12	92,61	1,050	1,250	10,052	

piektdienā, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,2		2,118	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,1		0,062	3;4
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
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:		581	25,53	19,67	73,98	0,950	1,300	9,888	