

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez glutēna

pirmdienā, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	54	1,432	0,925	9,88	0,5		1,574	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13,119	12,427	2,587	0,12		0,278	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				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	60	137	3,06	3,06	24,48				
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:		843	30,69	33,66	104,52	0,820	1,000	7,882	

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	200	403	15,329	16,571	48,131	0,8		2,372	
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	45	98	0,131	1,453	21,285	0,45			
kopā:		808	27,35	32,79	101,08	1,816	1,050	10,614	

trešdienā, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11,337	11,507	2,326	0,07		0,201	3,
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3,504	1,763	19,332			1,931	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		703	22,11	27,34	91,40	0,920	1,250	9,480	

ceturtdienā, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3,424	5,4	8,972	0,25		4,356	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,915	13,757	3,17	0,48		1,038	
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)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		813	24,28	32,98	104,28	1,330	1,250	11,096	

piektdienā, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5,879	3,558	10,869	0,25		2,648	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	80	145	16,503	8,634	0,237	0,114		0,071	3;4
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Baltā mērce	75	53	0,09	1,022	10,922	0,075		0,002	
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		706	30,02	23,18	92,53	1,189	1,300	11,541	