

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez glutēna

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	200	21	1,316	0,28	3,2	0,36			1,658	
Bezglutēna pasta ar vistas fileju un saldo krējumu	250	442	19,119	26,829	31,455	0,352			0,942	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1		0,654	
Vāritas bietes	100	41	1,5	0,1	8,4				2,5	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6				
kopā:		754	28,95	34,98	81,55	1,362	0,100	5,754		
	otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8			2,164	4;9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	100	183	9,916	13,53	5,593	0,4			1,013	
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
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:		724	22,03	25,65	101,19	2,025	1,150	7,993		
	trešdiena, 28.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		
	ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	200	129	2,081	9,228	8,769	0,2			3,221	6;7;9
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4			0,865	
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:		723	23,27	28,70	92,40	1,150	1,075	10,119		