

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena/glutēna

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vāriti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Burkānu kolrābju salāti	50	23	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Ūdens ar ogām	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		532	16,88	18,72	73,34	0,980	0,400	6,563	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
Vāriti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Kāposti tīrīti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9	
Ūdens ar ogām	200	6	0,112	0,136	0,832			0,128	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		582	16,17	24,23	74,69	0,820	1,050	8,026	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	170	10,916	11,508	5,692	0,067		0,443	
Vāriti 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	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Rīsu pudiņš	50	91	1,341	1,567	17,751	0,1	3,	0,31	3,
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		609	18,32	17,12	93,48	0,867	3,500	8,816	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,27	0,003	2,742	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	
Svaigu biešu salāti	50	38	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Kāļi tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6	0,044	0,08	1,55	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize	40	108	1,	3,04	17,2			4,	
kopā:		598	18,03	21,39	81,22	1,064	0,083	12,244	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	150	32	0,859	0,555	5,928	0,3		0,944	
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dilēm bezglutēna	90	124	16,285	5,823	1,574	0,36		0,523	3;4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tomātu, gurķu, zaļumu salāti	50	28	0,472	2,392	1,251	0,2		0,449	
Konservēta kukurūza	50	44	1,65	0,6	7,85				
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		576	23,53	23,44	66,54	1,465	0,250	6,782	