

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez glutēna

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	206	16,276	14,687	2,342	0,6		1,336	
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		693	23,39	25,63	91,41	1,450	0,450	7,891	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634	
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		747	21,30	31,41	94,82	1,130	1,050	9,427	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	90	218	14,035	14,797	7,319	0,086		0,569	
Vāriti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
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	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
Ūdens ar ogām	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		767	22,19	21,74	118,74	1,316	3,500	9,610	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,36	0,004	3,656	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12,394	17,196	3,963	0,6		1,298	
Vāriti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
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	80	216	2,	6,08	34,4			8,	
kopā:		856	25,24	31,44	113,95	1,404	0,084	18,119	

piektdiena, 19.septembris	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	
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	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581	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	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Ūdens ar ogām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
kopā:		726	24,96	26,77	95,05	2,017	0,350	8,214	