

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase Bez glutēna

pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3,007	4,216	6,71	0,15		2,457	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		550	22,64	18,49	73,30	0,880	0,250	6,404	

otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļa saldskābā mērcē	70	138	6,879	9,449	6,487	0,07		0,37	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0,465	2,593	2,98	0,15	0,75	1,674	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		581	22,14	23,79	68,23	0,850	0,750	8,621	

trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	220	288	15,162	18,261	15,587	0,22		4,385	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0,05		0,3	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Citronu biezpienkāms	40	68	5,039	4,469	1,805		0,2		7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5	1,49	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		602	22,19	26,20	68,39	0,470	7,700	7,425	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	99	1,754	6,566	7,845	0,15		3,062	7;9
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,684	3,97	0,01			
Maltas cūkgaļas mērce	75	117	6,452	9,506	1,442	0,075		0,249	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,865	0,25		1,056	7
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		529	14,47	24,29	62,61	0,670	0,250	7,489	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	108	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Zivju kotlete	70	131	11,782	5,556	8,297	0,077		0,41	4
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05	1,508	7
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		521	19,65	20,82	62,23	1,124	1,050	8,531	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	226	5,338	12,197	23,445	0,1	2,	3,233	3
Micītas ogas ar cukuru	20	16	0,17	0,062	3,426		2,	0,394	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		301	6,36	12,63	39,09	0,100	4,000	4,327	