

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bez glutēna

	pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,	
Cūkgāja karija mērcē	80	136	8,407	10,395	2,116	322,		0,266	7,	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8		
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05		0,38	7	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		599	22,92	20,50	80,86	322,650	0,600	6,514		

	otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	76	2,968	4,206	6,392	0,15			2,457	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Risotto ar vistas gaļu	250	281	16,846	6,994	36,778	0,375			5,136	9
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05		1,188	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3				0,5	
Eļļas citrona mērce	10	83	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5		0,003	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
kopā:		549	21,29	24,56	58,97	0,935	0,550		9,284	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Micīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,563	1,113	0,957	0,15		0,585	
Tvaicēti zaļie zirņi	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		656	22,85	21,34	91,68	1,235	0,250	9,019	

	ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	150,			1,588	3,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Bezglutēna pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	352	11,198	15,177	42,013	940,			1,238	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0,955	2,243	2,908	0,21	0,14		1,85	
Vārītas bietes	30	12	0,45	0,03	2,52				0,75	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		529	16,53	22,27	64,24	#####	0,140		5,426	

	piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alerģēni
Pusdienas										
Pelēko zirņu zupa	150	77	5,	2,721	7,961	300,			2,132	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10,916	11,508	5,692	0,067			0,443	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474	0,2			0,013	7
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1			1,44	7
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995				0,612	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
kopā:		549	23,59	21,89	62,95	300,767	0		9,092	
kopā:		514	23,15	19,47	60,24	0,917	0		9,306	