

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena/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,	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	80	161	8,992	12,496	3,251	0,08		0,237		
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901		
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8		
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0,621	1,236	1,268	0,001	0,062	0,605		
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		499	16,43	17,65	68,33	0,661	0,662	6,499		

	otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276		
Risotto ar vistas gaļu	250	347	16,846	14,494	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	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
kopā:		589	22,20	27,97	61,12	0,980	0,300	10,101		

	trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Boloņas mērce ar cūkgaļu	90	130	7,56	9,415	3,664	0,27		0,778		
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu 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	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4				
Rīsu dzēriena kokteiļi ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89			1,344		
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		577	16,59	18,76	84,03	1,205	0,250	9,092		

	ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	200,		2,118	1;3	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,	
Bezglutēna pasta ar vistas gaļu un bezlaktozes krējumu	200	331	11,294	12,777	42,045	940,		1,238	7,	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1	1,322		
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25		
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		526	17,88	19,96	67,35	#####	0,100	5,928		

	piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pelēko zirņu zupa	150	77	5,	2,721	7,961	300,		2,132	9,	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	194	12,476	13,153	6,505	0,077		0,506		
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	200,		4,452		
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001		
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728		
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612		
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
kopā:		547	23,26	20,22	66,68	500,427	0,250	9,431		