

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.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	120	241	13,488	18,744	4,877	0,12		0,356	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
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	50	109	0,145	1,614	23,65	0,5			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		700	22,25	25,13	96,13	1,051	0,662	7,146	

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	300	417	20,215	17,393	44,133	0,45		6,164	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	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
kopā:		790	25,74	32,81	96,85	1,655	0,300	11,129	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boloņas mērce ar cūkgaļu	110	158	9,239	11,507	4,478	0,33		0,952	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	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	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Rīsu dzēriena kokteilis 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:		705	18,74	26,03	97,58	1,490	0,500	9,714	

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%)	15	31	0,465	3,	0,48				7,
Bezglutēna pasta ar vistas gaļu un bezlaktozes krējumu	250	414	14,118	15,971	52,556	1175,		1,548	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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		706	20,97	25,45	96,94	#####	0,100	6,238	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	200	103	6,667	3,627	10,615	400,		2,843	9,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	100	243	15,595	16,441	8,132	0,096		0,633	
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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		709	28,16	25,70	89,88	600,846	0,250	10,269	