

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase bez glutēna

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Cūkgaļas gulašs	100	201	11,248	15,62	3,952	0,1		0,296	
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,738	200,		1,056	7,
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815			1,305	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		612	27,93	25,66	66,96	200,470	0	6,380	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	255	9,753	11,372	28,21	240,		1,646	
Krējuma un tomātu mērce	50	92	0,762	8,77	2,398	0,05		0,013	7
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99			0,2	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	28	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		555	17,62	28,84	55,40	240,450	0,500	7,435	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11,337	11,507	2,326	0,07		0,201	3
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1	0,654	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Žāvēto augļu biežais ķīselis	50	70	0,583	0,14	16,104		6,	1,336	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		655	23,72	22,63	88,30	0,750	6,350	3,554	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Živju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9,569	13,456	10,127	0,1		0,528	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	40	35	0,51	2,884	1,603	0,04	0,04	1,277	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	20	0,506	1,279	1,57	0,04	0,06	1,033	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		553	19,00	23,41	65,04	1,360	0,100	8,468	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	150	103	3,404	6,339	7,859	0,45	1,5	1,994	3;9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10,083	12,335	4,121	0,1		0,929	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	35	18	0,477	1,121	1,454	0,105	0,07	0,925	
Biešu salāti ar eļļu	35	25	0,524	1,086	3,265	0,07	0,35	0,87	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		620	17,26	25,95	78,45	1,105	1,920	5,663	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369		4,5	0,801	
kopā:		657	24,50	26,29	80,05	1,178	5,750	9,866	