

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bez piena/glutēna

	pirmdienā, 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 bez miltiem	100	201	11,24	15,62	4,064	0,1			0,296	
Biešu salāti ar bezlaktozes krējumu	50	33	0,868	1,544	3,775	150,			1,056	7,
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815				1,305	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		512	21,53	21,29	58,11	150,470	0	0	6,380	

	otrdienā, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Šķelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2			5,435	9,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	306	11,704	13,647	33,853	288,			1,976	
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4,131	5,732	1,321	0,2			0,432	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05			0,308	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	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:		613	24,72	28,55	63,72	288,700	0,500	0	9,651	

	trešdienā, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14,576	14,795	2,991	0,09			0,259	3,
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05			0,001	
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	
Rīsu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,					
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		669	20,70	21,49	97,02	0,620	6,350	0	3,600	

	ceturtdienā, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6			1,623	4,9
Cūkgaļa saldskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	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	34	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:		539	19,13	22,45	64,04	1,360	0,100	0	8,468	

	piektdienā, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	102	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	261	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				
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0,112	0,136	0,832				0,128	
kopā:		623	17,37	26,08	79,28	1,105	1,920	0	5,791	