

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.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
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		775	29,55	29,22	98,13	200,920	0	6,908	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	144	7,734	5,778	14,942	0,2		5,435	9
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	374	14,304	16,679	41,375	352,		2,414	
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		753	24,16	36,24	81,76	352,700	0,500	9,562	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,957	13,151	2,658	0,08		0,23	3
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		744	25,85	24,96	103,22	0,980	6,350	3,675	

ceturtdiena, 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
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	240	11,482	16,147	12,153	0,12		0,634	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0,638	3,606	2,003	0,05	0,05	1,596	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,632	1,599	1,963	0,05	0,075	1,291	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
kopā:		746	22,77	28,51	97,76	1,870	0,125	10,709	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	200	137	4,538	8,452	10,479	0,6	2,	2,658	3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	202	12,099	14,802	4,945	0,12		1,114	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	26	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1	1,322	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5	1,243	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		789	21,32	33,61	99,32	1,570	2,600	7,387	