

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez piena/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	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
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	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		732	23,69	23,65	105,66	151,150	0	7,225	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	179	9,668	7,223	18,677	0,25		6,794	9,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16,255	18,954	47,018	400,		2,744	
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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		855	31,32	36,59	99,54	401,150	0,500	11,778	

trešdiena, 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	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		807	21,21	30,18	111,61	0,840	6,350	3,692	

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
Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	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:		732	22,95	27,56	96,59	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	136	4,538	8,452	10,479	0,6	2,	2,658	3;9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12,099	14,802	4,945	0,12		1,114	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	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			
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0,112	0,136	0,832			0,128	
kopā:		782	21,31	32,75	100,02	1,570	2,600	7,515	