

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bez glutēna

	pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cukgaļu	150	77	3,007	4,216	6,71	0,15			2,457	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Cūkgāļas strogonovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1			0,232	
Vāriti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2			2,365	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		550	22,64	18,49	73,30	0,880	0,250	6,404		

	otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2			1,257	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Cūkgāļa saldiskābā mērcē	70	138	6,879	9,449	6,487	0,07			0,37	
Vāriti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05			0,613	
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0,465	2,593	2,98	0,15	0,75		1,674	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85				0,7	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
kopā:		581	22,14	23,79	68,23	0,850	0,750	8,621		

	trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cukgaļu	220	288	15,162	18,261	15,587	0,22			4,385	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0,05			0,3	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Citronu biezpienkrēms	40	68	5,039	4,469	1,805		0,2			7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5		1,49	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		602	22,19	26,20	68,39	0,470	7,700	7,425		

	ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ķirbju biezenzupa	150	99	1,754	6,566	7,845	0,15			3,062	7,9
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,684	3,97	0,01				
Maltas cūkgāļas mērce	75	117	6,452	9,506	1,442	0,075			0,249	
Vāriti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,865	0,25			1,056	7
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545				1,22	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		529	14,47	24,29	62,61	0,670	0,250	7,489		

	piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Rasoļņiks	150	108	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75		2,032	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Zivju kotlete	70	131	11,782	5,556	8,297	0,077			0,41	4
Kartupeļu biezputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18			3,78	7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05		1,508	7
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05				0,8	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		521	19,65	20,82	62,23	1,124	1,050	8,531		