

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez laktozes/bez glutēna

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Cūkgaļas stroganovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti 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:		531	21,55	16,52	74,05	0,880	0,250	6,832	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	168	10,962	11,303	5,718	0,066		0,639	
Vārīti 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	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
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:		556	23,84	22,48	63,18	0,746	0,250	8,630	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	220	288	15,162	18,261	15,587	0,22		4,385	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	50	26	0,397	2,1	1,227	0,025	0,15	0,379	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Kokosa piena želeja	50	49	1,182	0,173	10,586		10,		
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		551	17,93	21,70	70,05	0,545	15,150	7,297	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,684	3,97	0,01			
Maltas cūkgaļas mērce	75	117	6,452	9,506	1,442	0,075		0,249	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		530	13,67	26,00	60,62	0,620	0,300	6,793	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9,
Zivju kotlete bez miltiem	90	167	15,148	7,143	10,667	0,099		0,527	4,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		511	21,91	16,94	66,55	1,311	1,750	9,412	