

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase Bez glutēna

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cukgaļu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgāļas strogonovs	120	175	13,119	12,427	2,587	0,12		0,278	
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Tvaicēti zāļie zirņi	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		757	27,14	28,22	98,66	1,205	0,500	7,501	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	218	11,359	10,87	18,607	0,25		1,571	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgāļa saldskābā mērcē	90	177	8,844	12,149	8,341	0,09		0,476	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		733	26,99	30,33	86,54	1,140	0,750	9,486	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cukgaļu	250	327	17,229	20,751	17,713	0,25		4,984	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0,05		0,3	7,
Vārītas bietes	100	41	1,5	0,1	8,4			2,5	
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		802	31,46	33,38	93,17	0,700	7,700	9,274	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,684	3,97	0,01			
Maltas cūkgāļas mērce	120	187	10,324	15,209	2,307	0,12		0,399	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		742	19,54	33,58	89,81	1,185	0,250	8,870	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	144	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Zivju kotlete	80	149	13,465	6,35	9,482	0,088		0,468	4
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Kāļu 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	10	83	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		714	23,39	30,31	84,90	1,594	1,550	10,319	