

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Bez laktozes/bez glutēna

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Cūkgaļas 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 zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Eļļas citrona mērce	5	41	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:		724	25,60	24,92	99,56	1,205	0,500	8,072	

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	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	90	216	14,094	14,532	7,352	0,086		0,822	
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	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	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
kopā:		793	29,84	29,84	100,05	1,436	0,250	9,572	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	300	393	20,675	24,901	21,256	0,3		5,98	
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	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5	1,49	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		770	23,69	29,36	101,74	0,925	17,650	9,389	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,684	3,97	0,01			
Maltas cūkgaļas 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	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				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		741	18,51	35,66	87,09	1,135	0,300	7,898	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Zivju kotlete bez miltiem	90	167	15,148	7,143	10,667	0,099		0,527	4,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4,718	0,256	34,514	0,23		5,135	9,
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		757	23,22	27,28	103,52	2,152	2,350	10,762	