

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase bez glutēna

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	57	1,087	3,127	5,948	0,6		1,701	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas karija mērcē bez piena	100	145	10,117	9,52	4,709	0,4		0,33	1,
Vāriti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	35	15	0,482	0,985	1,008	0,035		0,657	7,
Zaļie zirņiši bufetei	35	28	2,31	0,175	4,305			1,505	
Vieglā majonēzes mērce	10	40	0,28	4,18	0,282	0,01			10;3;7
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
Udens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
kopā:		564	19,26	21,48	71,51	1,195	0	5,550	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,		3,094	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	35	22	0,497	1,469	1,779	0,035	0,35	1,011	
Rivēti burkāni	35	9	0,35	0,07	1,68			1,26	
Udens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
kopā:		632	21,94	20,96	86,77	1,185	0,500	8,373	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,084		0,091	
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0,64	1,243	3,556	0,08		0,96	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	40	5	0,6	0,08	0,88			0,4	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		630	21,87	29,16	68,78	0,344	9,000	6,710	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,165		1,617	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vāriti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Burkānu salāti ar eļļu	40	28	0,384	2,077	2,043	0,08	0,2	1,382	
Rivēti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		650	18,38	27,16	80,41	0,530	0,450	5,295	

piekdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,84		4,172	9,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,084		0,091	
Vāriti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	30	35	0,324	3,165	1,325	0,03		0,008	7,
Kāpostu saigu biešu salāti ar eļļu	35	33	0,455	2,687	1,736	0,035	0,105	0,982	
Ķirbis	35	9	0,385	0,035	1,61			0,77	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0,92	1,404	7,8				6,
kopā:		608	23,83	28,65	61,57	1,189	0,105	10,475	