

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase bez glutēna

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1,449	4,169	7,93	0,8		2,268	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas karija mērcē bez piena	120	174	12,14	11,424	5,651	0,48		0,396	1,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	50	21	0,688	1,408	1,44	0,05		0,939	7,
Zaļie zirnīši bufetei	50	40	3,3	0,25	6,15			2,15	
Vieglā majonēzes mērce	10	40	0,28	4,18	0,282	0,01			10;3;7
Bezglutēna tumšā maize	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
kopā:		761	25,24	27,78	99,42	1,540	0	7,341	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaļu	300	558	20,983	16,786	80,129	1,2		3,713	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444	
Rivēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
Bezglutēna tumšā maize	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
kopā:		821	27,68	27,06	113,37	1,450	0,700	10,742	

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	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	50	7	0,75	0,1	1,1			0,5	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		775	25,20	34,17	88,99	0,414	10,000	8,222	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	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	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3,462	5,646	66,815	0,23		1,208	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,58	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,45	0,05	1,05			0,8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna tumšā maize	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		820	21,72	31,47	108,46	0,655	0,500	6,603	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12		5,563	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,084		0,091	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	50	59	0,54	5,275	2,208	0,05		0,013	7,
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Ķirbis	50	12	0,55	0,05	2,3			1,1	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna tumšā maize	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
kopā:		808	28,33	36,71	87,12	1,554	0,150	13,734	