

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase bez piena/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	
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 un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05	0,1	1,025	
Zaļie zirņiši bufetei	50	40	3,3	0,25	6,15			2,15	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
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:		795	24,56	32,02	99,48	1,540	0,600	7,430	

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	
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	
Rīvīti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
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:		852	27,56	30,56	113,50	1,455	0,950	10,743	

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	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4,718	0,256	34,514	0,23		5,135	9,
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 augu tauku krēms	50	124	1,433	10,566	5,954		5,	0,608	
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:		722	22,60	30,63	86,24	0,414	10,000	8,527	

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,
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	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0,55	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:		799	21,46	29,47	108,19	0,655	0,500	6,603	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12		5,563	9,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15,266	18,56	7,439	0,01		0,104	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
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:		810	29,63	33,46	93,68	1,480	0,150	13,734	