

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez glutēna

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	306	11,704	13,647	33,853	0,288		1,976	
Kukurūza bufetei	50	44	1,65	0,6	7,85			1,2	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		602	23,39	28,82	60,52	0,518	0,800	6,798	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,	1,516	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7,
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0,342	2,098	2,959	0,16	0,8	1,27	
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,	
Bezglutēna baltmaize	25	63	0,507	1,252	11,75				6,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		505	18,63	20,93	57,70	0,910	3,800	8,808	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15,266	18,56	7,439	0,01		0,104	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Skābā krējuma mērce	50	50	0,645	4,028	2,72	0,05		0,222	7;9
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0,598	1,242	3,731	0,08	0,4	0,994	
Ķirbis	40	10	0,44	0,04	1,84			0,88	
Griķu mannas uzpūtenis	100	64	1,265	0,282	13,78		5,	0,3	
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		660	25,94	27,13	77,59	0,320	5,400	4,465	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,008		0,062	3;4
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,288	5,257	1,346	0,05		0,033	7,
Baltie redīsi ar burkāniem	40	8	0,42	0,06	1,38			1,04	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0,58	0,08	1,452			1,044	
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,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		607	23,71	25,77	68,65	0,843	0,550	5,452	

piektdiena, 19.decembris	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	0,7	3,97	0,01			
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	230	274	11,861	14,422	23,361	0,69		4,284	7,
Ķirbju salāti ar ķīnas kāpostiem un krējumu	40	21	0,634	1,551	1,337	0,16		0,56	7,
Kukurūza bufetei	40	35	1,32	0,48	6,28			0,96	
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1,64	1,48	15,2			3,56	10;6
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		572	17,27	28,90	58,04	1,060	0	12,342	

kopā:		521	19,65	20,82	62,23	1,124	1,050	8,531	
--------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--