

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez laktozes/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	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32			2,195	
Kukurūza bufetei	50	44	1,65	0,6	7,85				1,2	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0,568	1,678	2,034	0,04	0,4		1,156	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75					6,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		611	24,12	28,65	62,25	0,510	0,400	5,862		

	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	
Vāriti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	132	10,523	8,393	3,113	0,4			0,976	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0,342	2,098	2,959	0,16	0,8		1,27	
Vāritas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36				1,	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		573	18,07	21,65	74,66	1,515	4,050	9,215		

	trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas										
Cūkgaļas veļtnītis bez miltiem	80	257	17,62	16,804	8,586	0,111			0,12	
Vāriti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05				
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	
Rīsu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,					
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46				0,064	
kopā:		661	24,61	21,46	91,49	0,421	5,400	4,259		

	ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	---------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas										
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4		3,254	
Vāriti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Zivju kotlete mājās gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,008			0,062	3;4
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	30	89	0,182	9,208	1,332	0,03			0,001	
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	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75					6,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		606	24,15	24,60	70,52	1,018	0,400	6,233		

	piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25			3,722	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01				
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10,083	12,335	4,121	0,1			0,929	
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Kukurūza bufetei	40	35	1,32	0,48	6,28				0,96	
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0,82	0,74	7,6				1,78	10;6
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		653	19,36	28,13	79,67	0,560	0	9,503		