

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.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 cūkgalu un dārzeņiem	250	425	16,255	18,954	47,018	0,4		2,744	
Kukurūza bufetei	50	44	1,65	0,6	7,85			1,2	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		772	28,91	36,01	80,56	0,650	1,000	8,144	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābū kāpostu zupa ar cūkgalu	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	150	244	15,938	17,8	4,388	0,6		0,856	7,
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Bezglutēna baltmaize	50	127	1,015	2,505	23,5				6,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		732	26,58	31,18	82,02	1,250	5,000	11,280	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete bez miltiem	80	258	15,266	18,56	7,439	0,01		0,104	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Skābā krējuma mērce	50	50	0,645	4,028	2,72	0,05		0,222	7;9
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5	1,243	
Ķirbis	50	12	0,55	0,05	2,3			1,1	
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:		725	27,43	27,72	90,97	0,390	5,500	5,462	

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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
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	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815			1,305	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		734	25,90	31,79	84,88	1,098	0,900	7,020	

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 grauzdīņi	20	47	0,58	1,4	7,94	0,02			
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15,471	18,812	30,471	0,9		5,588	7,
Ķirbju salāti ar ķīnas kāpostiem un krējumu	50	27	0,792	1,939	1,672	0,2		0,7	7,
Kukurūza bufetei	50	44	1,65	0,6	7,85			1,2	
Bezglutēna saldskābmaize	80	176	3,28	2,96	30,4			7,12	10;6
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		780	23,30	35,98	86,22	1,320	0	17,586	

Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		714	23,39	30,31	84,90	1,594	1,550	10,319	