

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Bez laktozes/bez glutēna

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	179	10,234	12,528	6,246	0,2		1,748	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32		2,195	
Kukurūza bufetei	100	87	3,3	1,2	15,7			2,4	
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:		776	29,87	35,96	80,56	0,620	1,000	9,232	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Vāriti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	150	198	15,784	12,589	4,67	0,6		1,465	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
Vāritas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		796	25,40	33,05	96,92	2,060	5,500	11,892	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis bez miltiem	100	321	22,025	21,005	10,732	0,138		0,15	
Vāriti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
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	
Rīsu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		790	30,51	26,24	107,01	0,518	5,500	5,286	

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	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
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	148	0,303	15,347	2,219	0,05		0,001	
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	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		726	25,65	30,88	84,94	1,088	0,400	6,985	

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	20	47	0,58	1,4	7,94	0,02			
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	251	15,124	18,502	6,182	0,15		1,393	
Vāriti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Kukurūza bufetei	60	52	1,98	0,72	9,42			1,44	
Bezglutēna saldskābmaize	50	110	2,05	1,85	19,			4,45	10;6
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		898	27,81	36,61	112,22	0,670	0	13,645	