

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena/glutēna

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	56	2,362	1,472	8,286	0,4		1,259	
Cūkgaļas karija mērcē bez piena	100	145	10,117	9,52	4,709	0,4		0,33	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0,426	2,255	1,206	0,04	0,08	0,82	
Zaļie zirnīši bufetei	35	28	2,31	0,175	4,305			1,505	
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,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		576	19,81	24,54	67,58	1,000	0,580	4,610	

otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,957	13,151	2,658	0,08		0,23	3,
Rivēti burkāni	35	9	0,35	0,07	1,68			1,26	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
kopā:		586	21,23	22,57	72,23	0,435	0,400	4,743	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs bez piena	90	177	10,629	12,633	5,371	0,27		0,639	
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0,64	1,243	3,556	0,08		0,96	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	40	5	0,6	0,08	0,88			0,4	
Kakao augu tauku krēms	40	100	1,146	8,453	4,763		4,	0,486	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		540	17,08	22,76	65,47	0,530	9,000	7,497	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,165		1,617	9,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Burkānu salāti ar eļļu	40	28	0,384	2,077	2,043	0,08	0,2	1,382	
Rivēti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64	
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,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		629	18,12	25,16	80,14	0,530	0,450	5,295	

piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,84		4,172	9,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,008		0,091	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	35	33	0,455	2,687	1,736	0,035	0,105	0,982	
Ķirbis	35	9	0,385	0,035	1,61			0,77	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0,92	1,404	7,8				6,
kopā:		612	23,57	26,19	68,21	1,133	0,105	10,467	