

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.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	250	70	2,953	1,84	10,358	0,5		1,574	
Cūkgaļas karija mērcē bez piena	120	174	12,14	11,424	5,651	0,48		0,396	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05	0,1	1,025	
Zaļie zirniši bufetei	50	40	3,3	0,25	6,15			2,15	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Bezglutēna tumšā maize	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		759	25,79	29,31	95,31	1,240	0,600	6,072	

otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Vārīti rīsi	220	250	4,937	0,436	56,41	0,22		1,016	
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14,576	14,795	2,991	0,09		0,259	3,
Rīvīti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna tumšā maize	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
kopā:		719	25,33	26,93	90,17	0,515	0,450	6,181	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas stroganovs bez piena	100	197	11,81	14,037	5,968	0,3		0,71	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4,718	0,256	34,514	0,23		5,135	9,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	50	7	0,75	0,1	1,1			0,5	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
Kakao augu tauku krēms	50	124	1,433	10,566	5,954		5,	0,608	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		732	21,74	29,48	91,54	0,630	10,000	9,146	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3,462	5,646	66,815	0,23		1,208	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna tumšā maize	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		799	21,46	29,47	108,19	0,655	0,500	6,603	

piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12		5,563	9,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15,266	18,56	7,439	0,01		0,104	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Ķirbis	50	12	0,55	0,05	2,3			1,1	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna tumšā maize	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
kopā:		810	29,63	33,46	93,68	1,480	0,150	13,734	
kopā:		110	2,05	1,85	19,00	0	0	4,450	