

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bezglutēna

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vāriti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0,61	1,282	0,896	0,16		0,414	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		570	20,37	23,20	68,73	1,140	0,300	6,702	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,957	13,151	2,658	0,08		0,23	3,
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	40	23	0,684	1,602	1,034		0,4	0,767	7,
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
kopā:		662	27,76	27,40	73,22	0,430	0,400	4,232	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas fileja saldiskābā mērcē	90	107	8,496	5,176	6,898	0,36		0,377	
Vāriti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0,426	2,255	1,206	0,04	0,08	0,82	
Ķirbis	40	10	0,44	0,04	1,84			0,88	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		504	14,47	19,34	66,91	0,579	7,830	6,521	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķkelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6,61	9,171	2,113	0,32		0,692	
Vāriti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0,533	1,278	2,07	0,04	0,4	1,2	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	40	7	0,373	0,086	1,229			0,955	9,
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		588	16,64	24,44	74,97	1,145	0,650	9,541	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļa bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10,913	11,532	5,827	0,067		0,498	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2	1,176	
Bezglutēna saldiskābmaize	25	55	1,025	0,925	9,5			2,225	10;6
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		585	25,90	26,83	57,73	0,587	0,240	12,114	