

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bezglutēna

pirmdiena, 12.janvāris	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,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	120	229	13,333	16,729	6,212	0,24		0,532	7;9
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0,762	1,602	1,12	0,2		0,518	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
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:		705	25,03	28,98	85,01	1,470	0,400	8,597	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	200	179	10,234	12,528	6,246	0,2		1,748	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14,576	14,795	2,991	0,09		0,259	3,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	60	34	1,026	2,402	1,55		0,6	1,15	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	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
kopā:		790	33,09	35,03	81,62	0,490	0,600	5,081	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas fileja saldskābā mērcē	100	119	9,44	5,751	7,664	0,4		0,418	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	45	30	0,479	2,537	1,357	0,045	0,09	0,922	
Ķirbis	45	11	0,495	0,045	2,07			0,99	
Eļļas citrona mērcē	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Rīsu krēms	60	128	1,861	8,465	11,137	0,029	3,	0,133	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna tumšā maize	60	154	2,76	4,212	23,4				6,
kopā:		751	19,67	27,69	101,35	0,681	8,440	7,910	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9,
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3,462	5,646	66,815	0,23		1,208	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	50	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Eļļas citrona mērcē	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,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		807	22,52	31,71	105,99	1,485	0,750	12,379	

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,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	90	220	14,031	14,827	7,492	0,086		0,64	
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Bezglutēna saldskābmaize	60	132	2,46	2,22	22,8			5,34	10;6
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		766	32,08	32,63	81,90	0,686	0,300	16,953	