

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Bez piena/ glutēna

pirmdienā, 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	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12,099	14,802	4,945	0,12		1,114	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas 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	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		756	26,81	28,49	96,93	1,325	0,650	12,163	

otrdienā, 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	
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,957	13,151	2,658	0,08		0,23	3,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0,577	0,915	0,473	0,08	0,08	0,852	
Vārītas bietes	60	25	0,9	0,06	5,04			1,5	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna tumšā maize	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
kopā:		761	31,53	30,62	85,52	0,560	0,080	5,254	

trešdienā, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas fileja saldiskābā 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	60	40	0,639	3,383	1,81	0,06	0,12	1,23	
Ķirbis	45	11	0,495	0,045	2,07			0,99	
Rīsu un augu tauku krēms	80	156	1,873	10,007	14,625	0,038	4,	0,177	
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:		731	19,84	23,77	104,91	0,698	9,120	8,260	

ceturtdienā, 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 mērce	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 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,
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	

piektdienā, 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	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	90	220	14,031	14,827	7,492	0,086		0,64	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581	9,
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 saldiskābmaize	65	143	2,665	2,405	24,7			5,785	10;6
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		724	30,38	28,71	81,52	0,686	0,300	17,729	