

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase bez glutēna

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

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar prosas putraimiem un cūkgaļu	150	77	2,395	4,304	7,159	0,15		1,963	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0,64	1,243	3,556	0,08		0,96	
Kāļi tīrīti	40	14	0,48	0,08	2,88			1,24	
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0,56	8,36	0,564	0,02			10;3;7
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		595	17,38	28,10	68,05	0,550	0	5,419	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7,277	9,223	8,856	0,188		1,907	3,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10,913	11,532	5,827	0,067		0,498	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0,342	2,098	2,959	0,16	0,8	1,27	
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		579	21,33	26,60	62,89	0,565	0,800	5,263	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	200	282	11,578	12,206	31,54	0,8		2,785	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0,907	1,949	3,083	0,48		1,426	7,
Marinēti gurķi	20	12	0,1		0,6				
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Ogu ķiselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
kopā:		602	18,26	28,07	64,80	1,480	2,500	5,544	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	100	166	11,24	11,62	4,064	0,1		0,296	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0,577	0,915	0,473	0,08	0,08	0,852	
Biešu - burkānu salāti	40	18	0,54	0,452	2,928	0,08		1,132	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
kopā:		541	19,86	18,95	70,89	0,640	0,680	7,137	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	180	112	1,852	7,824	8,402	0,72		3,023	7,
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049	
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Burkānu kolrābju salāti	35	16	0,444	0,76	1,739	0,035	0,175	1,029	
Tvaicēti zaļie zirnīši	35	31	2,541	0,192	4,736	0,14		1,656	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
kopā:		596	26,92	24,03	63,98	1,365	0,175	9,601	
Bezglutēna tumšā maize	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
kopā:		621	24,06	19,31	84,31	0,605	0,175	6,135	