

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez glutēna

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

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	200	103	3,193	5,739	9,545	0,2		2,617	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10,324	15,209	2,307	0,12		0,399	
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2	
Kāļi tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55	
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				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
kopā:		761	22,00	34,21	89,87	0,670	0	6,829	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	198	9,702	12,297	11,808	0,25		2,543	3,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10,913	11,532	5,827	0,067		0,498	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Bezglutēna tumšā maize	15	39	0,69	1,053	5,85				6,
kopā:		749	25,39	32,49	87,16	0,717	1,000	6,639	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14,473	15,258	39,425	1,		3,482	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1,058	2,274	3,597	0,56		1,664	7,
Marinēti gurķi	30	18	0,15		0,9				
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Ogu ķīselis 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	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
kopā:		748	22,51	33,20	83,25	1,760	2,500	6,479	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	150	248	16,86	17,43	6,096	0,15		0,445	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	70	25	1,009	1,602	0,827	0,14	0,14	1,49	
Biešu - burkānu salāti	30	14	0,405	0,339	2,196	0,06		0,849	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna tumšā maize	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
kopā:		727	27,55	28,19	87,22	0,750	0,740	7,852	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	200	124	2,058	8,693	9,336	0,8		3,359	7,
Bezglutēna maizes grauzdiņi	15	35	0,435	1,05	5,955	0,015			
Cepta vistas gaļa	80	178	17,159	11,423	0,694	0,32		0,056	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Tvaicēti zaļie zirņi	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Bezglutēna tumšā maize	60	154	2,76	4,212	23,4				6,
kopā:		731	32,16	28,68	80,72	1,585	0,250	11,514	

kopā:		775	26,55	29,87	96,66	0,770	0,750	8,095	
--------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--