

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez piena/glutēna

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	200	103	3,193	5,739	9,545	0,2		2,617	9,
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	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
kopā:		711	21,31	29,36	89,44	0,655	0,250	6,830	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa ar rīsiem	200	129	6,885	5,382	12,981	0,432		2,095	3;9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10,913	11,532	5,827	0,067		0,498	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
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	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
kopā:		741	23,89	27,54	96,18	0,879	1,000	6,086	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	300	423	17,368	18,309	47,31	1,2		4,178	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	70	37	0,956	2,253	3,149	0,28	0,35	1,951	
Marinēti gurķi	30	18	0,15		0,9				
Augu tauku putukrējums	50	153	0,264	13,64	7,242		6,		
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	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
kopā:		773	20,47	36,84	84,60	1,530	6,350	7,449	

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,
Cūkgaļas gulašs	150	263	16,556	19,934	4,459	0,6		0,632	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,591	0,1	0,1	1,064	
Biešu - burkānu salāti	50	23	0,675	0,565	3,66	0,1		1,415	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
kopā:		730	27,25	27,92	89,82	1,230	0,700	8,496	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
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	
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581	9,
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
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:		790	28,99	35,79	83,32	1,000	0,750	12,510	