

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena/glutēna

pirmdiena, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10,083	12,335	4,121	0,1		0,929	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0,61	1,282	0,896	0,16		0,414	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna tumšā maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		617	21,51	23,91	78,15	1,045	0,550	9,389	

otrdiena, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	130	116	6,652	8,143	4,06	0,13		1,136	
Vārīta vistas gaļa	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07		0,019	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	0,433	0,687	0,355	0,06	0,06	0,639	
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	10	26	0,46	0,702	3,9				6,
kopā:		513	27,38	17,99	58,20	0,440	0,060	3,626	

trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas fileja saldiskābā mērcē	90	107	8,496	5,176	6,898	0,36		0,377	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0,639	3,383	1,81	0,06	0,12	1,23	
Ķirbis	40	10	0,44	0,04	1,84			0,88	
Rīsu un augu tauku krēms	70	137	1,639	8,756	12,797	0,034	3,5	0,155	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0,92	1,404	7,8				6,
kopā:		558	15,69	19,07	78,56	0,604	8,620	6,974	

ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6,61	9,171	2,113	0,32		0,692	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0,533	1,278	2,07	0,04	0,4	1,2	
Svaigu dārzeņu assorti ar seleriju lakstiem	40	7	0,373	0,086	1,229			0,955	9,
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		588	16,64	24,44	74,97	1,145	0,650	9,541	

piektdiena, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,2		2,118	3,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	195	12,472	13,179	6,66	0,077		0,569	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9,
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2	1,176	
Bezglutēna saldiskābmaize	40	88	1,64	1,48	15,2			3,56	10;6
kopā:		544	23,59	20,61	62,79	0,577	0,240	12,392	