

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bezglutēna

pirmdiena, 9.februāris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	120	229	13,333	16,729	6,212	0,24		0,532	7;9
Vāriti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
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	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		705	25,03	28,98	85,01	1,470	0,400	8,597	

otrdiena, 10.februāris	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	
Vārīta vistas gaļa	80	156	17,282	9,146	0,055	0,08		0,021	
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	60	34	1,026	2,402	1,55		0,6	1,15	7,
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	50	129	2,3	3,51	19,5				6,
kopā:		744	36,00	28,08	82,31	0,480	0,600	4,843	

trešdiena, 11.februāris	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	
Vāriti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	45	30	0,479	2,537	1,357	0,045	0,09	0,922	
Ķirbis	45	11	0,495	0,045	2,07			0,99	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Rīsu krēms	60	128	1,861	8,465	11,137	0,029	3,	0,133	7,
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:		751	19,67	27,69	101,35	0,681	8,440	7,910	

ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto 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	
Vāriti 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	

piektdiena, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgāļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,2		2,118	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	90	220	14,031	14,827	7,492	0,086		0,64	
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
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	60	132	2,46	2,22	22,8			5,34	10;6
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		728	29,57	27,91	85,31	0,686	0,300	16,326	