

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Bez piena/ glutēna

	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		
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12,099	14,802	4,945	0,12		1,114		
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
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		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Bezglutēna tumšā maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
kopā:		756	26,81	28,49	96,93	1,325	0,650	12,163		

	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		
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0,577	0,915	0,473	0,08	0,08	0,852		
Vārītas bietes	60	25	0,9	0,06	5,04			1,5		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Bezglutēna tumšā maize	50	129	2,3	3,51	19,5					6,
kopā:		732	35,85	26,62	82,92	0,560	0,080	5,045		

	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		
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0,639	3,383	1,81	0,06	0,12	1,23		
Ķirbis	45	11	0,495	0,045	2,07			0,99		
Rīsu un augu tauku krēms	80	156	1,873	10,007	14,625	0,038	4,	0,177		
Ogu ķiselis	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:		731	19,84	23,77	104,91	0,698	9,120	8,260		

	ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Šķelto 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		
Vārīti 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 cūkgaļu	250	101	5,879	3,558	10,869	0,25		2,648		3,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	90	220	14,031	14,827	7,492	0,086		0,64		
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581		9,
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	65	143	2,665	2,405	24,7			5,785		10;6
kopā:		706	29,05	24,70	87,10	0,736	0,300	17,312		
kopā:		724	30,38	28,71	81,52	0,686	0,300	17,729		