

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena/glutēna

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

pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	150	77	2,395	4,304	7,159	0,15		1,963	9,
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0,64	1,243	3,556	0,08		0,96	
Kāļi tīrīti	40	14	0,48	0,08	2,88			1,24	
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				
kopā:		546	16,69	23,24	67,62	0,535	0,250	5,420	

otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa ar rīsiem	150	97	5,164	4,036	9,735	0,324		1,571	3;9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeniem, 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	40	32	0,342	2,098	2,959	0,16	0,8	1,27	
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
kopā:		635	20,82	23,90	82,23	0,731	0,800	5,084	

trešdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	200	282	11,578	12,206	31,54	0,8		2,785	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	60	32	0,819	1,931	2,699	0,24	0,3	1,672	
Marinēti gurķi	20	12	0,1		0,6				
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				
kopā:		557	13,34	28,66	58,33	1,090	6,300	5,777	

ceturtdiena, 26.marts	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	100	175	11,038	13,289	2,973	0,4		0,421	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0,577	0,915	0,473	0,08	0,08	0,852	
Biešu - burkānu salāti	40	22	0,54	0,852	2,928	0,08		1,132	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
kopā:		567	20,02	20,12	74,45	0,960	0,680	7,473	

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	5	12	0,145	0,35	1,985	0,005			
Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Burkānu kolrābju salāti	35	16	0,444	0,76	1,739	0,035	0,175	1,029	
Tvaicēti zaļie zirnīši	35	31	2,541	0,192	4,736	0,14		1,656	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1,15	1,755	9,75				6,
kopā:		592	24,93	28,02	57,13	0,865	0,425	10,242	