

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase Bez glutēna

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

pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	180	50	4,397	1,919	3,627	0,333		1,84	
Cūkgaļas strogonovs	90	183	10,387	13,757	4,343	0,27		0,147	7,
Vāriti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117			0,494	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1,64	1,48	15,2			3,56	10;6
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		669	20,59	27,72	81,88	0,788	0,250	8,477	

otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Pupu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Risotto ar vistas gaļu	250	347	16,846	14,494	36,778	0,375		5,136	9,
Dārzeņu un gaļas sautējums	1	1	0,051	0,058	0,063	0,01		0,022	
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95	
Rivēti burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		581	23,88	25,11	64,13	1,121	0,040	12,364	

trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un	70	152	9,766	11,046	2,765	0,28		0,671	3,
Kartupeļu biezputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Burkānu salāti ar majonēzi	80	82	1,124	6,819	3,708	0,176		2,304	10;3;7
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	20	3	0,34	0,062	0,398			0,26	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046		0,01	0,702	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		661	21,80	28,32	77,89	1,041	0,260	7,718	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Skābeņu zupa bez putraimiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7;9
Vāriti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	14	0,497	0,989	1,014	0,001	0,05	0,484	
Gurķi ar dillēm	40	5	0,26	0,084	0,753			0,228	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0,92	1,404	7,8				6,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		550	21,78	23,61	61,59	0,471	0,050	4,298	