

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bez piena/bez glutēna

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

pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	200	56	4,885	2,132	4,029	0,37		2,044	
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05	0,1	1,025	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		681	21,76	28,91	80,99	0,707	0,450	5,738	

otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Risotto ar vistas gaļu	220	306	14,824	12,755	32,364	0,33		4,52	9,
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95	
Rīvīti 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	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		579	21,81	27,82	59,92	1,071	0,290	11,727	

trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	80	173	11,161	12,624	3,16	0,32		0,767	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9,
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	20	3	0,34	0,062	0,398			0,26	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Kokospiena un rīsu piena kokteilis ar zemenēm	150	132	2,156	11,006	5,719			1,612	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		570	18,11	28,36	58,59	1,020	0,300	8,732	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311	
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	45	165	14,28	11,876	0,195	0,18		0,085	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		542	27,73	23,43	55,02	0,531	0,050	4,284	