

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.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	200	56	4,885	2,132	4,029	0,37		2,044	
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117			0,494	7,
Vāritas 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 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:		741	22,53	31,75	88,68	0,877	0,350	8,803	

otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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	300	417	20,215	17,393	44,133	0,45		6,164	9,
Dārzeņu un gaļas sautējums	1	1	0,051	0,058	0,063	0,01		0,022	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Rivēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		705	27,55	29,19	82,23	1,416	0,050	13,990	

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	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	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 lapinām	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:		703	23,15	28,80	85,80	1,091	0,260	8,768	

ceturtdiena, 2.aprīlis	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	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vāriti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0,621	1,236	1,268	0,001	0,062	0,605	
Gurķi ar dilļēm	50	6	0,325	0,105	0,941			0,285	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		764	30,02	32,86	84,93	0,631	0,062	5,574	