

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.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	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	120	175	13,119	12,427	2,587	0,12			0,278	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2			1,05	
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:		739	24,24	31,47	87,24	0,747	0,450		5,889	

	otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	220	156	6,463	8,532	13,336	0,502			5,298	9,
Risotto ar vistas gaļu	300	417	20,215	17,393	44,133	0,45			6,164	9,
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	
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4				
kopā:		759	28,09	34,41	83,65	1,457	0,300		14,451	

	trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	90	195	12,556	14,202	3,555	0,36			0,863	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25			5,581	9,
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4		2,765	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	20	3	0,34	0,062	0,398				0,26	
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8				
Kokospiena un rīsu piena kokteilis ar zemenēm	200	175	2,875	14,675	7,625				2,15	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		787	21,97	36,01	91,34	1,570	0,400		11,619	

	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	
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15,867	13,196	0,217	0,2			0,094	
Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	30	51	0,164	5,147	1,103	0,12			0,185	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25			2,64	
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 dillēm	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:		775	32,75	33,24	84,17	0,721	0,062		5,184	

	piektdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2,889	3,519	9,078	0,2	0,66		3,043	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,008			0,091	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23			5,12	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	30	89	0,182	9,208	1,332	0,03			0,001	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	50	25	0,694	1,594	1,894	0,2			1,323	
Kukurūza bufetei	50	44	1,65	0,6	7,85				1,2	
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61				0,68	
Bezglutēna tumšā maize	60	154	2,76	4,212	23,4					6,
kopā:		792	26,54	35,64	86,76	0,668	0,660		11,458	