

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bezglutēna

| pirmdiena, 20.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kāpostiem | 200 | 115 | 1,601 | 8,279 | 8,652 | 0,6 | 1,6 | 3,095 | 9, |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7, |
| Vārīti rīsi | 180 | 204 | 4,039 | 0,356 | 46,154 | 0,18 | | 0,832 | |
| Maltās gaļas tomātu mērce | 100 | 146 | 8,262 | 11,464 | 2,642 | 0,4 | | 0,865 | |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 40 | 25 | 0,568 | 1,678 | 2,034 | 0,04 | 0,4 | 1,156 | |
| Tvaicēti zaļie zirnīši | 40 | 35 | 2,904 | 0,22 | 5,412 | 0,16 | | 1,892 | |
| Bezglutēna baltmaize | 40 | 101 | 0,812 | 2,004 | 18,8 | | | | 6, |
| Ūdens ar citrusaugļiem | 200 | 3 | 0,068 | 0,032 | 0,46 | | | 0,064 | |
| kopā: | | 651 | 18,51 | 26,03 | 84,42 | 1,380 | 2,000 | 7,904 | |

| otrdiena, 21.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Rasoļņiks | 130 | 93 | 1,338 | 5,384 | 9,633 | 0,53 | 0,65 | 1,761 | 9, |
| Cūkgaļas kotlete bez miltiem | 60 | 193 | 11,45 | 13,92 | 5,579 | 0,072 | | 0,078 | |
| Vārīti bezglutēna makaroni | 180 | 261 | 2,709 | 4,419 | 52,29 | 0,18 | | 0,945 | |
| Piena mērce ar baziliku | 50 | 55 | 1,622 | 3,508 | 4,474 | 0,2 | | 0,013 | 7, |
| Biešu salāti ar eļļu | 30 | 21 | 0,449 | 0,931 | 2,798 | 0,06 | 0,3 | 0,746 | |
| Burkāni | 40 | 10 | 0,4 | 0,08 | 1,92 | | | 1,44 | |
| Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām | 200 | 4 | 0,1 | 0,02 | 0,83 | | | 0,24 | |
| kopā: | | 638 | 18,07 | 28,26 | 77,52 | 1,042 | 0,950 | 5,223 | |

| trešdiena, 22.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Rīsu krēms | 40 | 86 | 1,241 | 5,643 | 7,425 | 0,019 | 2, | 0,089 | 7, |
| Ogu ķīselis | 100 | 99 | 0,32 | 0,102 | 23,644 | | 5, | 0,993 | |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē | 100 | 163 | 10,625 | 11,867 | 2,925 | 0,4 | | 0,57 | 7, |
| Vārīti kartupeļi | 200 | 149 | 4,24 | 0,212 | 31,376 | 0,2 | | 4,452 | |
| Burkānu salāti ar sēkliņām | 30 | 44 | 0,69 | 3,839 | 1,744 | 0,09 | 0,45 | 1,05 | |
| Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem | 40 | 7 | 0,69 | 0,134 | 0,796 | | | 0,49 | |
| Skābā krējuma mērce ar zaļumiem | 20 | 30 | 0,696 | 2,421 | 1,245 | 0,04 | | 0,007 | 7, |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0,07 | 0,06 | 0,32 | | | | |
| Bezglutēna tumšā maize | 60 | 154 | 2,76 | 4,212 | 23,4 | | | | 6, |
| kopā: | | 734 | 21,33 | 28,49 | 92,88 | 0,749 | 7,450 | 7,651 | |

| ceturtdiena, 23.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Pupiņu zupa | 200 | 137 | 5,425 | 6,491 | 14,215 | 1,12 | | 5,563 | 9, |
| Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 220 | 374 | 14,304 | 16,679 | 41,375 | 0,352 | | 2,414 | |
| Svaiņu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 50 | 25 | 0,538 | 2,09 | 1,199 | 0,025 | 0,15 | 0,468 | |
| Tomāti | 50 | 9 | 0,5 | 0,1 | 1,3 | | | 0,5 | |
| Bezglutēna tumšā maize | 40 | 103 | 1,84 | 2,808 | 15,6 | | | | 6, |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0,07 | 0,06 | 0,32 | | | | |
| kopā: | | 651 | 22,68 | 28,23 | 74,01 | 1,497 | 0,150 | 8,945 | |

| piektdiena, 24.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa bez putrainiem | 150 | 134 | 7,676 | 9,396 | 4,684 | 0,15 | | 1,311 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7, |
| Tvaicēta vistas gaļas kotlete | 70 | 161 | 11,337 | 11,507 | 2,326 | 0,07 | | 0,201 | 3, |
| Kartupeļu biezputra | 200 | 169 | 5,414 | 1,905 | 31,624 | 0,2 | | 4,2 | 7, |
| Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma | 40 | 17 | 0,659 | 0,925 | 1,483 | 0,04 | | 0,837 | 7, |
| Gurķi ar dilēm | 40 | 5 | 0,26 | 0,084 | 0,753 | | | 0,228 | |
| Bezglutēna maize | 40 | 88 | 0,116 | 1,291 | 18,92 | 0,4 | | | |
| Ūdens ar piparmētru | 200 | | | | | | | 0,32 | |
| kopā: | | 594 | 25,72 | 27,11 | 60,06 | 0,860 | 0 | 7,097 | |