

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.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	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,915	13,757	3,17	0,48		1,038		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444		
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365		
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:		718	21,48	28,84	91,94	1,530	2,100	8,930		

	otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,084		0,091		
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3,462	5,646	66,815	0,23		1,208		
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5	1,243		
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8		
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24		
kopā:		820	21,98	36,35	100,65	1,430	1,500	7,305		

	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	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12		
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75		
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612		
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:		787	22,60	31,12	98,94	0,839	7,750	9,141		

	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 cūkgāļu un dārzeņiem	250	425	16,255	18,954	47,018	0,4		2,744		
Svaigu 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	60	154	2,76	4,212	23,4					6,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		753	25,55	31,91	87,45	1,545	0,150	9,275		

	piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	179	10,234	12,528	6,246	0,2		1,748		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,957	13,151	2,658	0,08		0,23	3,	
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,	
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma	50	21	0,824	1,156	1,854	0,05		1,046	7,	
Gurķi ar dilēm	50	6	0,325	0,105	0,941			0,285		
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6				
Ūdens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		753	31,54	33,26	79,88	1,180	0	8,879		