

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bezglutēna

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32		2,195	
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0,713	1,941	1,778	0,04	0,08	0,491	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
kopā:		601	19,55	27,57	66,46	1,160	0,480	6,404	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	170	10,119	10,035	9,058	0,07		0,189	3,
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	40	17	0,48	1,256	0,894			0,395	7,
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
kopā:		674	20,79	25,90	85,18	0,270	8,000	7,064	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa karija mērcē	90	136	8,821	9,94	2,525	0,09		0,34	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0,555	1,275	1,515	0,16		1,058	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007	7,
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1,64	1,48	15,2			3,56	10;6
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		610	20,94	23,79	75,58	0,670	0	11,742	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,165		1,617	9,
Vārīta vistas gaļa	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07		0,019	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	50	59	0,54	5,275	2,208	0,05		0,013	7,
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0,62	0,112	0,968			0,58	
Bezglutēna saldskābmaize	60	132	2,46	2,22	22,8			5,34	10;6
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		575	26,82	20,22	66,67	0,545	0,040	12,846	