

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena/glutēna

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	
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:		581	19,29	25,57	66,19	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,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0,426	2,255	1,206	0,04	0,08	0,82	
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,	
Kakao augu tauku krēms	50	124	1,433	10,566	5,954		5,	0,608	
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:		650	18,42	26,03	81,34	0,290	9,080	7,430	

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	
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	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
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:		601	19,99	23,87	74,33	0,635	0,250	11,736	

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	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1,64	1,48	15,2			3,56	10;6
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		556	26,56	19,86	63,92	0,570	0,290	12,112	