

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez piena/ glutēna

	pirmdiena, 6.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	200	103	3,193	5,739	9,545	0,2			2,617	9,
Cūkgaļas gulašs	100	175	11,038	13,289	2,973	0,4			0,421	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23			2,429	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	50	34	0,579	2,596	2,199	0,15	0,5		1,09	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9				0,25	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62				0,29	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6					6,
kopā:			720	22,68	30,30	87,21	0,985	0,750	7,098	

	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 dārzeniem	280	476	18,206	21,228	52,66	0,448			3,073	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3				0,5	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1		0,614	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46				0,064	
Bezglutēna tumšā maize	60	154	2,76	4,212	23,4					6,
kopā:			776	25,69	33,55	89,74	1,298	0,500	7,505	

	trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	100	242	14,456	14,336	12,94	0,1			0,27	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2			4,465	9,
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	
Kakao augu tauku krēms	50	124	1,433	10,566	5,954		5,		0,608	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6					6,
kopā:			768	23,50	30,96	94,18	0,350	10,100	8,611	

	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	100	151	9,801	11,044	2,806	0,1			0,378	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23			2,429	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	50	25	0,694	1,594	1,894	0,2			1,323	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5		0,003	
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:			720	22,45	30,08	87,72	0,740	0,500	12,929	

	piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22			2,156	9,
Vārīta vistas gaļa	90	175	19,443	10,289	0,062	0,09			0,024	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05			0,613	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23			5,12	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05		1,188	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21				0,725	
Eļļas citrona mērce	8	66	0,008	7,206	0,435	0,008	0,4		0,002	
Bezglutēna saldskābmaize	60	132	2,46	2,22	22,8				5,34	10;6
Ūdens ar piparmētru	200								0,32	
kopā:			721	33,87	26,95	80,51	0,698	0,450	15,488	