

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bezglutēna

otrdiena, 5.maijs	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	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
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:		635	22,76	26,92	72,88	1,420	0,400	9,298	

trešdiena, 6.maijs	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,
Vāritas 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, 7.maijs	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,
Cūkgaļa karija mērcē	90	158	9,24	11,673	3,923	0,36		0,297	7,
Vāriti 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:		631	21,36	25,52	76,97	0,940	0	11,699	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	92	1,93	4,238	11,505	0,22		1,327	
Vārīta vistas gaļa	75	146	16,202	8,574	0,052	0,075		0,02	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	20	23	0,216	2,11	0,883	0,02		0,005	7,
Vāriti kartupeļi	170	127	3,604	0,18	26,67	0,17		3,784	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	40	10	0,545	0,485	1,004	0,001	0,05	0,427	
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:		537	25,58	17,92	63,88	0,486	0,050	11,803	