

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.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	280	476	18,206	21,228	52,66	0,448		3,073	
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	60	154	2,76	4,212	23,4				6,
kopā:		822	28,88	34,38	95,73	1,548	0,400	10,176	

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	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117			0,494	7,
Vāritas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
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:		758	22,46	28,98	97,16	0,300	10,000	8,364	

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	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	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007	7,
Bezglutēna saldskābmaize	60	132	2,46	2,22	22,8			5,34	10;6
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		738	23,65	26,86	97,41	1,030	0	14,632	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	116	2,413	5,297	14,381	0,275		1,659	
Vārīta vistas gaļa	85	165	18,363	9,718	0,059	0,085		0,023	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	20	23	0,216	2,11	0,883	0,02		0,005	7,
Vāriti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	40	10	0,545	0,485	1,004	0,001	0,05	0,427	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21			0,725	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Bezglutēna saldskābmaize	80	176	3,28	2,96	30,4			7,12	10;6
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		705	29,84	27,23	79,69	0,588	0,400	14,733	