

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bez piena/glutēna

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	180	161	9,211	11,276	5,621	0,18		1,573	
Cūkgāja saldskābā mērcē	70	138	6,879	9,449	6,487	0,07		0,37	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	40	27	0,463	2,077	1,759	0,12	0,4	0,872	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0,92	1,404	7,8				6,
kopā:		585	22,24	25,27	65,97	0,550	0,400	4,980	

otrdiena, 26.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	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32		2,195	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
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:		615	22,50	24,92	72,61	1,420	0,400	9,298	

trešdiena, 27.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,
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	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,	
Augu tauku putukrējums	40	122	0,211	10,912	5,794		4,8		
Zemeņu mērce	40	20	0,257	0,128	4,266		2,	0,512	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
kopā:		603	17,61	26,45	69,54	0,310	6,880	6,986	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgāju	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276	
Plovs ar cūkgāju	200	390	15,424	14,58	49,219	0,8		2,391	
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:		656	22,13	27,56	77,90	1,165	0,250	11,886	

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa (FKT)	200	92	1,93	4,238	11,505	0,22		1,327	
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	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	50	12	0,681	0,606	1,255	0,001	0,062	0,534	
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:		554	24,92	20,28	64,27	0,546	0,312	11,406	