

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Bez piena/ glutēna

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	200	179	10,234	12,528	6,246	0,2		1,748	
Cūkgāja saldskābā mērcē	90	177	8,844	12,149	8,341	0,09		0,476	
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 citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
kopā:		798	27,56	35,93	89,12	0,675	0,750	6,058	

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	280	476	18,206	21,228	52,66	0,448		3,073	
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	60	154	2,76	4,212	23,4				6,
kopā:		802	28,62	32,38	95,46	1,548	0,400	10,176	

trešdiena, 27.maijs	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	220	157	4,513	0,245	33,014	0,22		4,912	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	
Augu tauku putukrējums	50	153	0,264	13,64	7,242		6,		
Zemeņu mērce	50	25	0,321	0,16	5,332		2,5	0,64	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
kopā:		737	22,75	34,12	80,16	0,370	8,600	8,097	

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	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:		705	22,38	32,40	79,03	1,210	0,500	12,513	

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	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	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	50	12	0,681	0,606	1,255	0,001	0,062	0,534	
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	80	176	3,28	2,96	30,4			7,12	10;6
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		729	31,67	26,81	84,59	0,599	0,462	15,785	