

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase bez piena/glutēna

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	80	194	11,564	11,469	10,352	0,08		0,216	3,
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9,
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,445	1,108	0,942	0,15		0,434	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Rīsu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89			1,344	
kopā:		637	20,39	20,77	90,15	1,015	0,250	8,379	
ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,15		1,617	9,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16,255	18,954	47,018	0,25		2,744	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1	1,322	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		548	21,45	23,05	62,79	0,550	0,100	6,933	
piektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar bezglutēna makaroniem	200	119	5,395	4,664	13,579	0,2		1,152	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	195	12,472	13,179	6,66			0,569	
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		586	23,67	22,17	72,74	0,750	0,250	8,754	