

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase bez 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,
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,46		4,83	7,
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			
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		771	28,43	24,34	107,31	1,295	0,250	9,030	

ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	208	6,609	14,791	12,208	0,2		3,321	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0,955	2,243	2,908	0,21	0,14	1,85	
Vārītas bietes	30	12	0,45	0,03	2,52			0,75	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		761	18,95	33,37	95,42	1,010	0,140	6,971	

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	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10,913	11,532	5,827			0,498	
Vāriti kartupeļi	250	180	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1		1,44	7,
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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		722	25,35	26,18	96,05	1,350	0	9,520	