

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena/glutēna

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13,01	12,902	11,646	0,09		0,243	3,
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	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	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
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:		717	22,25	26,73	94,72	1,050	0,500	8,854	

ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2		2,156	9,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	510	19,506	22,744	56,421	0,3		3,292	
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	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		746	26,04	28,92	94,18	1,050	0,100	8,020	

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	90	220	14,031	14,827	7,492			0,64	
Vārīti kartupeļi	230	166	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		720	25,98	25,14	97,19	1,180	0,250	9,493	