

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase bez glutēna

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	150	77	2,395	4,304	7,159	0,15		1,963	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas strogonovs, bez miltiem	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vāriti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2		0,518	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		541	22,07	17,56	73,86	1,030	0	6,070	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	195	12,472	13,179	6,66			0,569	
Vāriti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		654	26,06	26,07	78,67	0,680	0,250	6,454	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	220	252	15,225	13,862	16,26	0,22		4,49	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,15	0,05		0,3	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Citronu biezpienkāms	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5		7,
Ogu ķiselis	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5	1,49	
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0,82	0,74	7,6			1,78	10;6
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		591	24,19	22,96	69,61	0,270	10,000	9,310	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	180	121	2,228	8,88	8,062	0,72		2,038	7,
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Maltas cūkgaļas mērce	75	117	6,45	9,506	1,473	0,075		0,249	
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Biešu salāti ar krējumu	50	33	0,86	1,544	3,865	0,2		1,056	7,
Ziedkāposti	50	11	1,25	0,15	1,15			1,45	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		599	14,16	25,72	77,08	1,205	0	5,907	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,6	0,75	2,032	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Vārīta vistas gaļa	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07		0,019	
Vāriti kartupeļi	180	130	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,647	1,092	2,978	0,05	0,05	1,508	7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0,5	1,52	8,6			2,	
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		577	27,12	21,56	66,16	0,900	0,800	10,730	