

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase bez piena/ 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,
Cūkgaļas strogonovs, bez miltiem	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1			0,232	
Vārīti 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:			530	21,92	16,56	73,64	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	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	195	12,472	13,179	6,66				0,569	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
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	
Ūdens ar piparmētru	200								0,32	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
kopā:			666	26,40	25,18	83,25	0,700	0,250	6,985	

	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	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	50	26	0,397	2,1	1,227				0,379	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Čia kokosriekstu piena pudiņš	50	104	1,51	9,942	2,382					
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3				
kopā:			570	18,37	27,06	62,45	0,520	5,000	7,112	

	ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezeņzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15			2,234	
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	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15			0,788	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05		1,188	
Ziedkāposti	50	11	1,25	0,15	1,15				1,45	
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	
kopā:			550	12,13	28,78	60,62	0,490	0,300	5,974	

	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,
Vārīta vistas gaļa	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07			0,019	
Vārīti kartupeļi	180	130	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,		1,588	
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	
kopā:			510	22,25	19,09	59,91	1,050	1,750	10,810	