

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase bez glutēna

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	200	103	3,193	5,739	9,545	0,2		2,617	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgaļas strogonovs, bez miltiem	120	175	13,119	12,427	2,587	0,12		0,278	
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2		0,518	
Tvaicēti zāļie zirņi	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			
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		748	26,39	27,31	99,45	1,355	0,250	7,002	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
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	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		818	29,09	30,64	106,33	1,150	0,250	6,979	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	300	344	20,762	18,903	22,172	0,3		6,123	
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	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Citronu biezpienkrēms	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5		7,
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5	1,49	
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1,64	1,48	15,2			3,56	10;6
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		768	30,56	33,25	83,40	0,355	10,250	12,724	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	134	2,476	9,867	8,958	0,8		2,265	7,
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10,32	15,209	2,357	0,12		0,399	
Vārīti 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	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1,	3,04	17,2			4,	
kopā:		790	19,27	35,45	96,06	1,330	0	10,284	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,	2,71	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Vārīta vistas gaļa	90	175	19,443	10,289	0,062	0,09		0,024	
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1,	3,04	17,2			4,	
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		796	34,53	33,96	84,36	1,145	1,300	13,859	