

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.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	200	103	3,193	5,739	9,545	0,2		2,617	9,
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 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			
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		726	26,09	25,31	99,01	1,355	0,250	7,002	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
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	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
kopā:		841	28,85	29,29	115,35	1,350	0,250	7,299	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	300	344	20,762	18,903	22,172	0,3		6,123	
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 ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5	1,49	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		777	24,15	33,13	94,38	0,900	7,500	9,242	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Maltas cūkgaļas mērce	130	202	11,18	16,477	2,554	0,13		0,432	
Vārīti bezglutēna makaroni	170	247	2,558	4,174	49,385	0,17		0,892	
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95	
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:		755	18,37	36,82	85,52	0,590	0,040	10,766	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,	2,71	9,
Vārīta vistas gaļa	80	156	17,282	9,146	0,055	0,08		0,021	
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	80	216	2,	6,08	34,4			8,	
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
kopā:		799	26,85	33,19	92,94	1,287	2,350	17,937	