

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez glutēna

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	117	8,681	8,633	1,249	0,32		0,712	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815			1,305	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0,381	0,651	1,491	0,03	0,15	0,882	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		621	21,05	23,11	81,78	0,880	0,300	6,172	

otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	70	138	6,879	9,449	6,487	0,07		0,37	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Ķirbju ābolu salāti	30	21	0,264	1,277	1,985		0,03	0,631	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		628	20,28	28,55	72,36	0,750	0,780	4,958	

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīta vistas gaļa	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07		0,019	
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
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	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281		2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		643	24,27	26,39	75,97	0,975	3,000	8,236	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,15		2,742	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	70	52	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Kāļi tīrīti	30	10	0,36	0,06	2,16			0,93	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		541	17,10	20,01	73,17	1,160	0	8,014	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,174	0,255	3,635	0,15		2,006	9,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509			0,091	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	30	18	0,372	1,548	0,69	0,03		0,18	7,
Konservēta kukurūza	30	26	0,99	0,36	4,71				
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		642	27,48	29,12	66,40	0,780	0	6,477	