

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena/glutēna

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

pirmdienas, 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	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10,851	10,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815			1,305	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		545	17,25	19,74	74,20	0,980	0,400	6,938	

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	
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 sēklīnām	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:		617	20,13	27,55	72,14	0,750	0,780	4,958	

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
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	
Risu pudiņš	50	91	1,341	1,567	17,751	0,1	3,	0,31	3,
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:		646	26,82	20,36	87,26	0,945	3,500	8,428	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	50	37	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Kāļi tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1,	3,04	17,2			4,	
kopā:		534	15,50	18,34	74,52	0,750	0	9,502	

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	
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomātu, gurķu, zaļumu salāti	50	28	0,472	2,392	1,251	0,2		0,449	
Konservēta kukurūza	50	44	1,65	0,6	7,85				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		589	20,95	25,04	68,73	0,950	0	7,011	