

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.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	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10,851	10,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815			1,305	
Burkānu kolerābjū salāti	30	13	0,381	0,651	1,491	0,03	0,15	0,882	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		742	24,31	27,29	99,38	1,230	0,350	7,232	

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	100	197	9,827	13,499	9,267	0,1		0,528	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
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	
Udens ar citrusaugļiem	30		0,01	0,005	0,069			0,01	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		751	23,68	33,26	89,34	1,000	0,780	5,154	

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīta vistas gaļa	80	156	17,282	9,146	0,055	0,08		0,021	
Vārīti kartupeļi	230	166	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Piena mērcē 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 mērcē	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Udens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		744	27,12	30,01	90,25	1,217	3,100	8,907	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,2		3,656	9,
Maltās gaļas tomātu mērcē	150	220	12,394	17,196	3,963	0,6		1,298	
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	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize	50	109	0,145	1,614	23,65	0,5			
kopā:		702	22,16	27,72	90,92	1,710	0	9,361	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1,565	0,339	4,847	0,2		2,674	9,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	90	290	17,175	20,879	8,369			0,117	
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,46		4,83	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,15	0,05		0,3	7,
Konservēta kukurūza	50	44	1,65	0,6	7,85				
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
kopā:		900	33,58	37,34	106,19	1,510	0	7,921	