

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bez glutēna

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

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2		2,156	9,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	100	166	11,24	11,62	4,064	0,1		0,296	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Balto redīsu salāti ar majonēzi	50	57	0,577	5,323	1,437			0,919	10;3;7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		607	27,67	25,02	67,20	0,450	0	6,205	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Bezglutēna makaroni ar cūkgaļu un saldo krējumu	180	344	11,63	18,595	32,371	0,36		0,777	7,
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99			0,2	7,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		576	19,25	27,40	62,44	1,160	0	8,525	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15,266	18,56	7,439			0,104	
Piena mērce ar baziliku	30	33	0,973	2,105	2,684	0,12		0,008	7,
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1	0,654	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2		0,518	
Žāvēto augļu biežais ķīselis	50	70	0,583	0,14	16,104		6,	1,336	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
kopā:		749	27,26	27,69	97,74	0,750	6,100	4,116	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	0,8		5,563	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Vistas fileja saldskābā mērcē	100	119	9,44	5,751	7,664	0,4		0,418	
Vārīti kartupeļi	180	130	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	40	17	0,552	0,89	1,648	0,04		1,355	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		554	20,20	20,22	73,28	1,825	0,250	13,164	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	94	1,581	6,52	7,107	0,6		2,519	7,
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	151	9,075	11,102	3,709	0,09		0,836	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	35	18	0,477	1,121	1,454	0,105	0,07	0,925	
Biešu salāti ar eļļu	35	25	0,524	1,086	3,265	0,07	0,35	0,87	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		687	19,51	28,59	88,01	1,255	0,420	6,095	