

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bez piena/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	120	199	13,488	13,944	4,877	0,12		0,356	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815			1,305	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		539	23,67	22,63	59,66	0,475	0,250	6,652	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	128	7,385	5,846	11,206	0,15		4,076	9,
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Sautēta cūkgaļa	100	117	10,814	7,794	0,966	0,4		0,658	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	79	0,159	7,752	2,3	0,2		0,001	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05		0,308	
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:		662	22,08	27,69	80,46	1,180	0	7,948	

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	
Baltā mērce	30	21	0,036	0,409	4,369	0,03		0,001	
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	
Rivēti ķirbji	50	12	0,55	0,05	2,3			1,1	
Žāvēto augļu biežais ķīselis	50	70	0,583	0,14	16,104		6,	1,336	
Rīsu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
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:		727	21,41	23,84	105,85	0,460	6,100	4,691	

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,
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 tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
kopā:		559	21,78	20,74	69,74	1,425	0,250	13,164	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10,083	12,335	4,121	0,1		0,929	
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			
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		637	15,30	27,99	80,70	0,815	0,420	5,967	