

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase bez glutēna

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3,979	3,274	10,115	0,15		2,454	9,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Rīvēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05		0,308	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		609	24,70	21,29	79,57	0,740	0	6,817	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu un zaļajiem zirnīšiem	150	91	4,063	5,224	6,71	0,15		2,457	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Tvaicēts vistas giross garšaugos	80	156	17,282	9,146	0,055	0,08		0,021	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		654	27,67	24,02	80,50	0,735	0,300	6,475	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	80	194	11,564	11,469	10,352	0,08		0,216	3,
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,445	1,108	0,942	0,15		0,434	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Kokosa piena želeja	40	74	1,524	6,463	2,549		2,		
Ogu kiselis	50	49	0,16	0,051	11,822		2,5	0,496	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		646	20,26	26,88	78,88	1,035	4,750	6,047	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	156	4,957	11,093	9,156	0,15		2,491	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Cūkgaļa saldiskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
Balto redisu salāti ar gurķiem	50	15	0,416	1,078	0,968	0,1		0,504	
Vārītas bietes	30	12	0,45	0,03	2,52			0,75	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		671	16,82	30,13	82,57	0,710	0	5,113	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar bezglutēna makaroniem	200	119	5,395	4,664	13,579	0,2		1,152	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10,913	11,532	5,827			0,498	
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,
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Ķīnas kāposti ar rukolu un radiccio salātiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		601	26,97	22,03	73,53	1,000	0	9,332	