

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase bez piena/glutēna

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5,305	4,365	13,487	0,2		3,272	9,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	100	166	11,24	11,62	4,064	0,1		0,296	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Rīvīti 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			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		554	21,98	18,85	73,86	0,730	0	7,577	

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	
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:		644	27,52	23,02	80,28	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,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9,
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	50	93	1,905	8,078	3,186		2,5		
Ogu ķiseli	50	49	0,16	0,051	11,822		2,5	0,496	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		624	18,92	26,79	74,91	0,815	5,250	5,866	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,15		1,617	9,
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Cūkgaļa saldskābā mērcē	90	177	8,844	12,149	8,341	0,09		0,476	
Balto redīsu salāti ar gurķiem	50	15	0,416	1,078	0,968	0,1		0,504	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		581	16,78	20,63	81,11	0,540	0	4,897	

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	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	195	12,472	13,179	6,66			0,569	
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	
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:		595	26,82	19,85	76,95	0,850	0	9,391	