

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase bez 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,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		741	28,80	25,92	98,22	1,050	0	7,935	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu un zaļajiem zirnīšiem	200	121	5,418	6,965	8,947	0,2		3,276	
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	90	175	19,443	10,289	0,062	0,09		0,024	
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		748	31,25	27,55	92,20	0,995	0,300	7,297	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13,01	12,902	11,646	0,09		0,243	3,
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,46		4,83	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	50	93	1,905	8,078	3,186		2,5		
Ogu ķīselis	50	49	0,16	0,051	11,822		2,5	0,496	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		715	22,90	30,22	85,56	1,105	5,250	6,704	

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	5	11	0,15	1,	0,22				7,
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 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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		753	18,01	31,61	98,55	0,940	0	5,271	

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	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10,913	11,532	5,827			0,498	
Vārīti kartupeļi	250	180	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
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 radicchio 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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		735	28,30	24,37	100,51	1,450	0	10,445	