

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Bez piena/glutēna

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

	pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105		
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	220	16,276	16,187	2,342	0,6		1,336		
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05		
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47		
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815			1,305		
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4				
kopā:		710	23,77	27,15	92,26	1,450	0,450	8,266		

	otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311		
Cūkgaļa saldiskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	0,1		0,528		
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75		
Ķirbju ābolu salāti	30	21	0,264	1,277	1,985		0,03	0,631		
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4				
kopā:		743	23,59	32,29	89,51	1,000	0,780	5,208		

	trešdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18,701	12,252	0,671	0,32		0,025		
Vārīti kartupeļi	230	166	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12		
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	37	0,932	2,237	3,272	0,14	0,35	2,1		
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002		
Rīsu pudiņš	70	127	1,878	2,194	24,852	0,14	4,2	0,433	3,	
Ogu ķīselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32		
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8				
Ūdens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		831	27,63	26,71	119,64	1,687	4,900	9,821		

	ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12,394	17,196	3,963	0,6		1,298		
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64		
Svaigu biešu salāti	50	37	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975		
Kāļi tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	80	216	2,	6,08	34,4			8,		
kopā:		770	21,87	27,38	105,02	1,000	0	14,463		

	piektdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,174	0,255	3,635	0,15		2,006	9,	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509			0,091		
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581	9,	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,						
Tomātu, gurķu, zaļumu salāti	50	28	0,472	2,392	1,251	0,2		0,449		
Konservēta kukurūza	50	44	1,65	0,6	7,85					
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002		
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8				
kopā:		806	22,10	36,69	95,53	1,407	0,350	8,129		