

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bez glutēna

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

pirmdiena, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	61	3,312	1,909	7,476	0,15		0,865	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	90	149	10,116	10,458	3,658	0,09		0,267	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		540	27,99	17,54	67,36	0,590	0	6,331	

otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,2		2,195	
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99			0,2	7,
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:		571	20,62	23,97	67,68	1,000	0	9,943	

trešdiena, 28.oktobris	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	
Piena mērce ar baziliku	30	33	0,973	2,105	2,684	0,12		0,008	7,
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	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2		0,518	
Žāvēto augļu biežais ķīselis	50	70	0,583	0,14	16,104		6,	1,336	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
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:		749	27,26	27,69	97,74	0,750	6,100	4,116	

ceturtdiena, 29.oktobris	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,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
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 maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		554	20,20	20,22	73,28	1,825	0,250	13,164	

piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	94	1,581	6,52	7,107	0,6		2,519	7,
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	151	9,075	11,102	3,709	0,09		0,836	
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			
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		687	19,51	28,59	88,01	1,255	0,420	6,095	