

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bez piena/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	
Cūkgāļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	120	199	13,488	13,944	4,877	0,12		0,356	
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	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		535	24,97	21,53	59,85	0,625	0,250	6,421	

otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgāļu	150	128	7,385	5,846	11,206	0,15		4,076	9,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,2		2,195	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	30	48	0,095	4,651	1,38	0,12		0,001	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	9	0,21	0,665	0,603	0,03		0,185	
Burkāni	70	18	0,7	0,14	3,36			2,52	
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:		590	21,55	27,13	64,45	0,700	0	9,137	

trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete bez miltiem	80	258	15,266	18,56	7,439			0,104	
Baltā mērce	30	21	0,036	0,409	4,369	0,03		0,001	
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	
Rīvēti ķirbji	50	12	0,55	0,05	2,3			1,1	
Žāvēto augļu biezais ķīselis	50	70	0,583	0,14	16,104		6,	1,336	
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
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:		727	21,41	23,84	105,85	0,460	6,100	4,691	

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,
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 tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
kopā:		559	21,78	20,74	69,74	1,425	0,250	13,164	

piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	168	10,083	12,335	4,121	0,1		0,929	
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			
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		637	15,30	27,99	80,70	0,815	0,420	5,967	
kopā:		637	15,30	27,99	80,70	0,815	0,420	5,967	