Nedēļas ēdienkarte
Grupa 5.-9.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	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	81	4,415	2,546	9,969	0,2		1,154	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	100	166	11,24	11,62	4,064	0,1		0,296	
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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**782**	**31,88**	**27,40**	**101,87**	**1,105**	**0,250**	**7,178**	

otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**671**	**22,93**	**27,27**	**82,75**	**1,400**	**0**	**11,806**	

trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	90	290	17,175	20,879	8,369			0,117	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
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 biezais ķīselis	50	70	0,583	0,14	16,104		6,	1,336	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
kopā:		**869**	**30,33**	**32,09**	**115,05**	**1,050**	**6,100**	**4,226**	

ceturtdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	250	180	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	21	0,69	1,113	2,06	0,05		1,694	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
kopā:		**713**	**21,94**	**23,61**	**103,70**	**2,307**	**0,350**	**15,062**	

piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	200	125	2,108	8,693	9,476	0,8		3,359	7,
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12,099	14,802	4,945	0,12		1,114	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1	1,322	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5	1,243	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		**860**	**23,85**	**36,55**	**108,90**	**1,780**	**0,600**	**8,088**	