

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, 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	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
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	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		711	27,06	23,25	97,93	1,105	0,250	7,266	

otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgāļu	200	170	9,846	7,794	14,942	0,2		5,435	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	50	79	0,159	7,752	2,3	0,2		0,001	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05		0,308	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		753	24,13	33,87	87,47	1,250	0	9,899	

trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete bez miltiem	90	290	17,175	20,879	8,369			0,117	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
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	
Žavēto augļu biezais ķīselis	50	70	0,583	0,14	16,104		6,	1,336	
Rīsu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Udens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
kopā:		912	23,85	35,11	124,28	0,700	6,100	4,796	

ceturtdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	171	6,782	8,114	17,768	1,		6,953	9,
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	
Udens ar piparmētru	200							0,32	
Bezglutēna tumšā maize	60	154	2,76	4,212	23,4				6,
kopā:		715	25,68	25,86	92,59	1,707	0,350	16,452	

piekdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Sautēta cūkgāļa 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			
Udens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		793	18,47	35,10	100,71	1,180	0,600	7,771	
kopā:		793	18,47	35,10	100,71	1,180	0,600	7,771	