

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez glutēna

pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boršcs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaiņas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11.792	16.199	11.121	0.12		0.634	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
kopā:		830	22.04	32.38	112.48	2.020	1.700	9.299	

otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Plovs ar cūkgaiņu	250	503	19.161	20.714	60.164	1.		2.965	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		873	24.58	35.57	113.13	1.950	11.000	9.541	

trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaiņas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Biešu - burkānu salāti	100	81	1.354	5.133	7.436	0.1	0.1	2.83	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
kopā:		734	20.99	24.99	106.13	0.984	0.100	8.034	

ceturtdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Visiņas gaļas gulašs	100	151	9.672	9.923	5.269	0.01		0.687	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		784	20.16	32.22	101.96	1.386	5.500	11.292	

piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16				7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Vanīļas biezpiena sierīšs "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Pieris (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
kopā:		710	24.93	32.40	79.74	0.920	0.240	5.673	