

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez glutēna

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgalu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.25		2.648	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.324	15.209	2.307	0.12		0.399	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
kopā:		760	21.51	33.50	92.48	1.170	1.500	7.803	

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	162	1.902	12.762	10.232	0.25		4.085	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.684	3.97	0.01			
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15.729	7.448	13.079	0.25		5.954	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.4		2.4	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		703	20.03	30.53	85.72	1.515	0.250	12.850	

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	100	243	15.595	16.441	8.132	0.096		0.633	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046		10.	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
kopā:		798	27.76	29.04	104.61	1.796	10.300	8.832	

ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.631	6.699	0.2		3.172	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgāļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.1	0.5	2.81	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		791	28.56	32.16	96.74	1.275	0.775	7.234	

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655	0.08		0.124	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Marinēti gurķi	100	27	0.8	0.2	6.				
Bezglutēna bezlaktozes vafeles	40	216	1.96	12.8	22.8				3
Keffirs	200	96	6.	4.	9.				7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
kopā:		868	32.05	34.17	105.89	0.880	1.000	5.948	