

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase
 Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	300	65	1.718	1.1098	11.8556	0.0006	0	1.889	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un e	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		765.609	19.547	23.624	117.416	0.002	0.001	8.383	
Diena kopā :		765.609	19.547	23.624	117.416	0.002	0.001	8.383	
otrdienā, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	280	315	18.867	7.8336	41.1908	0.0004	0	5.7529	9
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	100	88	1.236	0.57	19.331	0	0.01	1.222	
Ogu mērce	100	97	0.349	0.202	23.254	0	0.007	0.905	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		846.749	22.062	23.645	135.083	0.002	0.018	10.258	
Diena kopā :		846.749	22.062	23.645	135.083	0.002	0.018	10.258	
trešdienā, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.9568	13.1512	2.6584	0.0001	0	0.23	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	11
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāni	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		750.617	21.619	28.745	99.555	0.002	0.002	11.442	
Diena kopā :		750.617	21.619	28.745	99.555	0.002	0.002	11.442	
ceturtdienā, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	133	10.523	8.3929	3.113	0.0004	0	0.9765	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		836.721	25.554	31.346	111.397	0.002	0.007	8.338	
Diena kopā :		836.721	25.554	31.346	111.397	0.002	0.007	8.338	
piektdienā, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļa sīpolu mērcē bez miltiem	100	318	17.8161	24.8236	5.6994	0.0006	0	0.9791	1;7;9
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Baltā mērce	75	53	0.0901	1.0217	10.9221	0.0001	0	0.002	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		724.655	25.128	32.319	82.013	0.001	0.004	8.728	
Diena kopā :		724.655	25.128	32.319	82.013	0.001	0.004	8.728	