

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez piena un glutēna

pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Cūkgaļas stroganovs	100	201	11.24	15.62	4.064	0.1		0.296	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	59	1.32	3.3	6.06	0.1		3.1	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		857	27.67	29.37	120.26	1.250	6.000	13.370	

otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25		1.442	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	240	429	15.605	20.596	45.137	0.384		2.634	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	120	20	1.86	0.336	2.904			1.74	
Citronu eļļas mērce	7	52	0.007	5.606	0.453	0.07	0.42	0.002	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		719	23.55	31.10	85.82	1.104	4.420	7.218	

trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	256	15.271	18.526	7.246	0.096		0.025	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Rīsu pudiņš	50	91	1.341	1.567	17.751	0.1	3.	0.31	3.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		745	22.87	27.12	100.68	0.826	8.200	8.513	

ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	208	6.61	14.78	12.148	0.23		3.297	9
Vistas gaļa karija mērcē	100	125	12.684	5.226	6.804	0.1		0.54	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	100	41	1.262	3.198	2.602	0.3	0.5	0.89	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
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	
kopā:		839	26.00	35.48	104.82	1.440	2.000	8.466	

piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32		0.025	
Tomātu mērce	50	35	0.892	1.784	3.704	0.051		0.05	1
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		738	28.57	32.55	81.59	1.571	5.100	11.235	