

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez piena un glutēna

	pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2			3.847	9.
Cūkgalas gabaliņš saldskābā mērcē	120	237	11.792	16.199	11.121	0.12			0.634	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2			1.05	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.		2.889	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2					
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		869	19.12	31.56	127.01	1.220	1.000		8.420	

	otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	226	10.366	16.038	10.109	0.25	0.825		2.371	
Dārzenu un vistas gaļas sautējums	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345			4.726	9.
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399	0.05	0.3		0.936	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371				0.358	11.
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:		821	28.50	38.35	90.25	1.245	7.125		9.459	

	trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgalas kotlete	80	256	15.271	18.526	7.246	0.096			0.025	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05			0.001	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45		3.11	
Kārtainais augļu un ogu kokteilis	250	114	1.862	0.854	24.28				4.145	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		753	22.54	26.94	103.48	1.126	0.450		11.733	

	ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25			1.442	
Maltās gaļas tomātu mērce	140	205	11.568	16.049	3.699	0.56			1.211	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.879	3.534	0.09	0.135		2.324	
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums	40	192	2.24	9.28	24.52				0.88	3
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.		1.408	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
kopā:		884	25.77	33.46	118.91	0.698	12.135		9.377	

	piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa	90	212	15.884	11.211	12.245	0.103			0.712	4.
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23			5.135	9.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1		2.375	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.743				0.716	11.
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums	40	192	2.24	9.28	24.52				0.88	3
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				
kopā:		872	26.89	33.31	114.91	1.560	1.100		11.442	