

Nedēļas ēdienkarte (bez laktozes un glutēna)

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	78	0.878	7.344	2.269	0.008	0.4	0.968	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		762	18.28	33.98	94.67	0.838	0.400	6.607	
otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19.251	14.095	23.698	0.732		9.368	9
Tomāti	120	21	1.2	0.24	3.12			1.2	
Eļļas citrona mērce	5	42	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	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
kopā:		746	25.04	31.80	88.49	2.337	0.750	15.046	
trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.576	14.795	2.991	0.09		0.259	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89			1.344	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		783	21.24	28.48	107.79	1.295	0.350	8.804	
ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadēlu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0.22		2.139	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	358	13.004	17.163	37.614	0.32		2.195	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	100	54	1.316	3.557	4.053	0.075	0.275	2.432	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		715	19.73	30.60	88.95	1.220	1.525	8.391	
piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.083	0.409	6.998	0.2		3.128	4;9
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655	0.08		0.124	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		781	30.54	28.91	97.87	1.400	1.500	7.677	
sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	78	0.878	7.344	2.269	0.008	0.4	0.968	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		762	18.28	33.98	94.67	0.838	0.400	6.607	