

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez glutēna

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.12	0.6	1.242	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		755	26.87	27.52	101.13	1.220	0.600	7.433	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	230	391	14.955	17.437	43.256	0.368		2.524	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		690	18.35	28.38	89.82	1.418	1.250	9.965	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.957	13.151	2.658	0.08		0.23	3.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7.
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		770	28.96	34.26	84.36	1.080	0	7.898	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	156	2.572	10.866	11.67	1.		4.199	7.
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.684	3.97	0.01			
Maltas cūkgāļas mērce	120	187	10.324	15.209	2.307	0.12		0.399	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
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:		825	19.41	32.54	113.08	2.230	1.500	9.466	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaronu piena zupa	250	199	7.129	5.591	30.225	0.325	0.25	0.394	7.
Cūkgāļas kotlete bez miltiem	90	288	17.18	20.842	8.152	0.108		0.029	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12	3.618	7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		849	31.53	32.92	105.93	1.353	0.370	8.921	