

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez glutēna

pirmdienā, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	90	149	10.116	10.458	3.658	0.09		0.267	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Bezglutēna maize	15	33	0.044	0.484	7.095	0.15			
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		703	23.45	28.90	87.79	0.645	0.250	6.936	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar pupiņām	250	129	5.324	5.494	14.625	0.8		6.014	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeru un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19.251	14.095	23.698	0.732		9.368	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	100	52	1.368	3.774	2.842	0.1		0.914	7.
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9			3.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		717	27.44	32.86	75.59	1.632	0	19.706	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.957	13.151	2.658	0.08		0.23	3.
Kartupeli biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		804	27.11	28.99	106.81	1.010	0.100	8.979	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olībumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļa saldskābā mērcē	100	143	6.988	8.97	8.798	0.6		0.49	1,6
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	90	49	1.185	3.201	3.648	0.068	0.248	2.189	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11.
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		785	24.68	30.78	102.28	1.418	1.248	12.582	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1.		2.705	4;9
Cepta vistas gaļa	80	178	17.159	11.423	0.694	0.32		0.056	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ēdēns ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		824	30.28	30.96	105.10	2.440	0.850	7.835	