

Nedēļas ēdienkarte (bez laktozes un glutēna)

Grupa

7.-9.klase

pirmdienā, 10.novembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25			4.809	9
Cūkgaļas stroganovs bez piena	100	198	11.81	14.037	5.968	0.3			0.71	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5		1.035	
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				
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73					
kopā:		752	21.91	30.19	98.66	1.455	0.750		9.067	

otrdienā, 11.novembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.684	2.053	9.861	0.2	0.6		2.956	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.454	47.018	0.4			2.744	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5		3.348	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371				0.358	11
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62				0.29	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		752	20.14	33.31	92.21	1.500	2.100		9.696	

trešdienā, 12.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
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Baltā mērce	40	31	0.05	0.564	6.376	0.04				
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2		3.6	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
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 brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62				0.29	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6				
kopā:		819	22.33	27.57	117.62	1.155	9.450		9.905	

ceturtdienā, 13.novembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	127	2.236	7.802	11.432	0.25			4.04	9
Maltas cūkgaļas 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	120	85	1.498	3.811	10.852	0.36	0.6		2.784	
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:		830	19.04	33.93	110.96	1.535	1.850		9.772	

piektdienā, 14.novembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Rasolņiks	250	180	2.572	10.354	18.525	1.02	1.25		3.387	9
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084			0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzena buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2			4.465	9
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.223	7.153	0.36	1.8		4.018	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4				
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
kopā:		729	21.40	34.32	81.56	2.064	3.050		12.572	