

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez glutēna

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgalu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa tomātu mērcē	100	150	9.88	10.018	4.782	0.1		0.71	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Gurķi marinēti	60	16	0.48		3.6				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		715	22.64	25.44	97.99	0.800	0.200	4.865	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	146	6.696	5.473	17.39	1.		4.09	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgalu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	
Burkānu salāti ar sēklīnām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		830	24.04	35.91	102.59	2.700	1.500	11.483	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete bez miltiem	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Tomātu un piena mērce	50	20	0.99	0.534	2.856	0.05			7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	250	179	6.88	3.535	29.535			1.018	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		854	33.38	29.62	112.66	1.034	1.000	8.492	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25		1.442	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	120	91	1.487	6.299	6.829	0.36		2.34	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		752	23.89	28.37	99.45	1.615	0.250	6.957	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32		0.025	
Kartupeļu biežputra	200	184	4.598	7.436	24.237	0.8	0.4	3.066	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Bezglutēna un bezlaktozes cepums	40	192	2.24	9.28	24.52			0.88	3.
Udens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		764	27.54	35.81	82.98	1.820	0.600	5.599	