

Nedēļas ēdienkarte (bez laktozes un glutēna)

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.658	6.926	10.062	0.25	0.25	3.881	
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Gurķi	120	15	0.72	0.24	2.16			0.6	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		738	18.50	28.35	101.09	1.455	0.500	6.422	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	300	236	19.5	8.686	18.315	0.3		6.264	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.759	15.355	6.978	0.36	1.8	4.201	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		740	26.37	33.04	82.07	1.460	1.800	15.368	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas kotlete	90	289	17.18	20.842	8.152	0.108		0.029	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.666		5.	0.611	
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:		900	24.23	36.95	115.87	1.088	11.700	9.979	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.371	4.064	8.923	0.36	0.004	3.656	9
Cūkgalas 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	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		727	21.61	28.25	95.78	1.725	0.254	9.171	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	54	1.432	0.925	9.88	0.5		1.574	
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	90	195	12.556	14.202	3.555	0.36		0.863	3.
Sarkanā mērce	75	41	0.538	2.161	4.812	0.075	0.075	0.516	9.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	120	62	0.945	5.036	2.887	0.06	0.36	0.917	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		715	20.99	29.08	89.74	1.850	0.685	9.836	