

Nedēļas ēdienkarte bez glutēna

Rīgas Natālijas draudziņas vidusskola

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

| | Svars (g) | Energēti | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāt i | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi las | Alerģēni |
|--|-----------|--------------------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|----------|
| | | skā vērtība (kcal) | | | | | | | |
| otrdiena, 7.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu | 250 | 227 | 10,3658 | 16,0378 | 10,1091 | 0,0002 | 0,0008 | 2,3709 | |
| Krējums skābs | 15 | 30 | 0,39 | 3, | 0,405 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Risotto ar vistas gaļu | 230 | 259 | 15,4979 | 6,4347 | 33,8353 | 0,0003 | 0 | 4,7256 | 9 |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 100 | 88 | 1,0064 | 8,1731 | 2,6123 | 0,0001 | 0,0006 | 0,8876 | |
| Augļu dzēriens | 200 | 65 | 0,315 | 0,234 | 15,159 | 0 | 0,006 | 1,068 | |
| Bezglutēna maize | 60 | 132 | 0,1743 | 1,9368 | 28,38 | 0,0006 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>800,036</i> | <i>27,749</i> | <i>35,816</i> | <i>90,501</i> | <i>0,001</i> | <i>0,007</i> | <i>9,052</i> | |
| trešdiena, 8.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Maltas cūkgaļas mērce | 150 | 234 | 12,9045 | 19,0114 | 2,8838 | 0,0001 | 0 | 0,4988 | |
| Vārīti kartupeļi | 200 | 149 | 4,24 | 0,212 | 31,376 | 0,0002 | 0 | 4,452 | |
| Burkānu salāti ar eļļu | 90 | 67 | 0,837 | 4,6674 | 5,3649 | 0,0003 | 0,0013 | 3,0132 | |
| Rīsu pudiņš | 50 | 91 | 1,3411 | 1,5672 | 17,7512 | 0,0001 | 0,003 | 0,3096 | 3 |
| Ogu ķīselis | 100 | 99 | 0,32 | 0,102 | 23,644 | 0 | 0,005 | 0,993 | |
| Piens | 200 | 96 | 6,4 | 4, | 9, | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Bezglutēna maize | 30 | 66 | 0,0871 | 0,9684 | 14,19 | 0,0003 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>801,572</i> | <i>26,13</i> | <i>30,528</i> | <i>104,21</i> | <i>0,001</i> | <i>0,009</i> | <i>9,267</i> | |
| ceturtdiena, 9.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Gaļas zupa ar tomātiem | 150 | 177 | 10,9545 | 12,604 | 4,683 | 0,0001 | 0 | 1,3245 | |
| Cūkgaļas gulašs | 100 | 201 | 11,248 | 15,6202 | 3,952 | 0,0001 | 0 | 0,2965 | |
| Vārīti bezglutēna makaroni | 200 | 291 | 3,01 | 4,91 | 58,1 | 0,0002 | 0 | 1,05 | |
| Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 90 | 45 | 1,138 | 2,8786 | 3,5336 | 0,0001 | 0,0001 | 2,3242 | |
| Rabarberu dzēriens | 200 | 54 | 0,264 | 0,044 | 12,592 | 0 | 0,012 | 1,408 | |
| Bezglutēna maize | 30 | 66 | 0,0871 | 0,9684 | 14,19 | 0,0003 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>833,511</i> | <i>26,702</i> | <i>37,025</i> | <i>97,051</i> | <i>0,001</i> | <i>0,012</i> | <i>6,403</i> | |
| piektdiena, 10.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu | 100 | 88 | 1,236 | 0,57 | 19,331 | 0 | 0,01 | 1,222 | |
| Cepti vistas stilbiņi | 80 | 188 | 18,7008 | 12,2516 | 0,6712 | 0,0003 | 0 | 0,0246 | |
| Kartupeļu biežputra | 230 | 194 | 6,2261 | 2,1908 | 36,3676 | 0,0002 | 0 | 4,83 | 7 |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Biešu salāti ar krējumu | 100 | 72 | 1,721 | 3,839 | 7,73 | 0,0005 | 0 | 2,111 | 7 |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0,312 | 0,272 | 6,43 | 0 | 0,001 | 1,624 | |
| Bezglutēna maize | 60 | 132 | 0,1743 | 1,9368 | 28,38 | 0,0006 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>741,846</i> | <i>28,4</i> | <i>25,185</i> | <i>99,13</i> | <i>0,002</i> | <i>0,011</i> | <i>9,812</i> | |