

Nedēļas ēdienkarte bez glutēna

Grupa

5.-9.klase

papildus 3x nedēļā piena un augļa programma

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	180	131	2.718	10.412	6.494	0.18		2.856	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	394	14.304	18.879	41.375	0.352		2.414	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.223	7.153	0.36	1.8	4.018	
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:		750	18.34	37.50	84.02	1.492	1.800	9.578	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.957	13.151	2.658	0.08		0.23	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		770	28.96	34.26	84.36	1.080	0	7.898	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.658	6.926	10.062	0.25	0.25	3.881	
Maltas cūkgaļas mērcē	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	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
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:		766	20.20	27.92	107.50	1.470	1.750	9.148	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezglutēna kūkss	40	163	2.2	7.8	20.68			0.48	3
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.112	2.808	0.1		0.328	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.1	0.5	2.94	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		731	18.96	32.19	89.51	1.000	0.500	8.628	