

Nedēļas ēdienkarte bez glutēna

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas gulašs	70	141	7.874	10.934	2.766	0.07		0.208	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	64	0.685	4.197	5.918	0.32	1.6	2.541	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		651	16.83	29.76	78.69	1.090	1.600	8.034	
otrdiena, 17.decembris									
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	180	117	1.37	9.189	7.367	0.18		2.941	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	5	12	0.145	0.342	1.985	0.005			
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	323	11.704	15.447	33.853	0.288		1.976	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0.28		1.68	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		653	14.76	28.21	84.52	1.053	0	7.007	
trešdiena, 18.decembris									
Pusdienas									
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Siers	30	102	7.44	8.04					7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Musli batoniņš ar augļiem	30	98	2.1	2.7	17.1			2.4	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		538	13.09	18.81	79.25	0.530	0.800	5.499	
ceturtdiena, 19.decembris									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas kotlete	70	225	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		674	27.52	26.13	81.85	0.814	0.400	5.573	