

Nedēļas ēdienkarte bez glutēna

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa	250	114	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527		
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:		620	17.32	25.57	79.22	1.140	6.600	7.388		
	otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748		
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788		
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233		
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:		709	20.05	28.32	92.48	1.000	0	4.859		
	trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	80	257	15.271	18.526	7.246	0.096		0.025		
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15		7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444		
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	140	123	1.73	0.798	27.063		14.	1.711		
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
kopā:		607	21.93	23.88	75.08	0.596	14.500	6.330		
	ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gulašzupa	200	213	11.179	15.545	6.953	0.2		1.116		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Dārzeņu plov	250	300	6.925	5.875	54.628	1.25		4.066		
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:		637	19.50	25.97	80.79	1.830	0.400	7.430		
	piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Bezglutēna cepums ar citronu	40	185	1.52	7.16	28.36			0.52		
Cepts vistas šķiņķītis	70	213	18.733	14.894	1.228	0.583		0.082		1;10;3;6;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1.15	6.398	2.908	0.15	0.75	1.75		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624		
kopā:		614	24.90	28.88	62.46	0.883	1.750	7.315		