

Nedēļas ēdienkarte bez glutēna

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1.22	2.564	2.192	0.08	0.4	0.828	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		559	16.77	21.19	75.78	1.125	5.675	8.163	
otrdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	180	346	11.244	16.315	38.319	0.85		0.869	7;9
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1.15	6.398	2.908	0.15	0.75	1.75	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		653	15.09	28.84	82.78	1.900	1.050	5.657	
trešdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0.07		0.082	3.
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.075	2.714	0.09	0.18	1.845	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.299	5.587	2.256		0.25	0.001	7.
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.092	21.28		4.5	0.894	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		669	22.59	28.78	78.00	0.885	5.205	6.206	
ceturtdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	358	13.004	17.163	37.614	0.32		2.195	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.657	0.09	0.9	2.7	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		566	19.73	26.73	61.04	0.860	0.900	7.244	
piektdiena, 28.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3
Vistas gaļas frikasē	80	168	11.139	9.854	7.978	0.173		0.142	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Augļu dzēriens	150	49	0.236	0.176	11.369		4.5	0.801	
kopā:		716	19.10	27.36	96.28	0.823	4.550	6.320	