

Nedēļas ēdienkarte bez glutēna Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	43	1,145	0,74	7,904	0,4		1,259	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgālas strogonovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7,
Graudu maize bezglutēna	20	46	1,02	1,02	8,16				
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		576	17,08	25,27	69,34	0,650	0,750	4,485	
otrdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15		2,38	
Plovs ar cūkgāļu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,6		1,779	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,32	0,08	1,9	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
Bezglutēna maize	15	33	0,044	0,484	7,095	0,15			
kopā:		582	19,45	28,67	61,82	1,220	0,080	6,059	
trešdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,718	9,863	1,994	0,06		0,172	3,
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Rīsu pudiņš	150	272	4,023	4,701	53,254	0,3	9,	0,929	3
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		619	19,41	23,37	82,17	0,610	9,500	5,286	
ceturtdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
Bezglutēna maize	15	33	0,044	0,484	7,095	0,15			
kopā:		692	18,82	27,78	91,13	1,160	1,150	8,375	
piektdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Bezglutēna kēkss	40	163	2,2	7,8	20,68			0,48	3
Vistas gaļas frikasē	100	210	13,924	12,317	9,973	0,216		0,177	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0,08		0,608	7,
Jāņogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458		3,	1,05	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		650	22,07	24,69	82,50	0,796	3,000	6,767	