

Nedēļas ēdienkarte bez glutēna

1.-4.klase

Grupa

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	124	9.766	8.812	1.405	0.36			0.801	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6			2.55	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	57	1.278	3.776	4.576	0.09	0.9		2.6	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		655	15.65	20.76	91.81	1.200	0.900		9.936	
otrdiena, 15.aprīlis										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs		Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8.293	12.83	8.087	0.2	0.66		1.897	
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.476	11.595	29.422	0.3			4.109	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24		0.749	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.		1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		616	24.67	28.28	64.63	0.540	6.900		8.923	
trešdiena, 16.aprīlis										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs		Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084			0.022	
Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0.02			0.001	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	49	0.658	3.632	3.508	0.21	0.35		2.369	
Rīsu pudiņš	100	181	2.682	3.134	35.502	0.2	6.		0.619	3.
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		636	21.70	23.75	82.16	0.664	6.350		7.450	
ceturtdiena, 17.aprīlis										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs		Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	200	130	1.522	10.21	8.186	0.2			3.268	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0.005			0.19	1.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09			0.639	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0.885	2.239	2.748	0.07	0.105		1.808	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444		9.		1.056	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		572	17.14	22.69	73.82	0.515	9.105		9.645	