

Nedēļas ēdienkarte bez piena

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15			0.788	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	80	30	1.33	1.426	3.08	0.4			1.712	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
kopā:		602	21.49	22.13	78.84	1.360	0		6.186	
	otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8.293	12.83	8.087	0.2	0.66		1.897	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.476	11.595	29.422	0.3			4.109	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27		0.843	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.		1.068	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
kopā:		655	23.40	31.39	69.29	0.845	6.930		7.917	
	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084			0.022	
Skābā krējuma mērce	20	20	0.258	1.611	1.088	0.02			0.089	7;9
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35		2.419	
Rīsu pudiņš	200	363	5.364	6.269	71.005	0.4	12.		1.238	3
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:		864	29.24	31.88	114.54	0.794	12.350		7.107	
	ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	200	130	1.522	10.21	8.186	0.2			3.268	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	5	12	0.145	0.342	1.985	0.005				
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	90	45	1.138	2.879	3.534	0.09	0.135		2.324	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444		9.		1.056	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
kopā:		593	15.51	24.16	78.18	0.835	9.135		8.871	