

Nedēļas ēdienkarte bez glutēna

Grupa

1.-4.klase

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.956	0.424	6.058	0.25			3.343	9
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:		510	17.06	18.98	67.26	0.895	6.270		9.363	
trešdiena, 7.maijs										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs		Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	150	97	1.142	7.658	6.14	0.15			2.451	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	5	12	0.145	0.342	1.985	0.005				
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	323	11.704	15.447	33.853	0.288			1.976	
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:		582	14.41	27.33	69.15	0.833	9.135		7.807	
ceturtdiena, 8.maijs										
	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	
piektdiena, 9.maijs										
	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:		603	21.49	22.13	78.84	1.360	0		6.186	
sestdiena, 10.maijs										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs		Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Bezglutēna cepums ar citronu	40	185	1.52	7.16	28.36				0.52	
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32			0.025	
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15			3.15	7.
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1.549	3.455	6.957	0.36			1.9	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75		1.218	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
kopā:		654	26.15	25.47	78.72	1.130	0.750		6.813	