

Nedēļas ēdienkarte bez glutēna

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	300	44	2.348	0.509	7.27	0.3			4.012	9
Cūkgālas strogonovs	150	218	16.399	15.533	3.233	0.15			0.348	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.264	3.198	3.926	0.1	0.15		2.582	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
kopā:		564	25.27	20.57	68.78	0.750	1.150		10.678	
otrdiena, 27.maijs										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.68			3.197	1;3
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:		658	19.67	25.12	87.81	1.025	6.270		6.908	
trešdiena, 28.maijs										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Cepts vistas šķiņķītis	70	213	18.733	14.894	1.228	0.583			0.082	1;10;3;6;7
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15			0.788	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	15	16	0.116	1.58	0.353	0.015			0.01	1;7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1		2.375	
Jogurts ar ogām	150	143	4.773	2.595	24.854				0.888	7
kopā:		674	27.31	27.85	78.09	1.148	0.100		4.143	
ceturtdiena, 29.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	
Plovs ar cūkgāļu	250	265	8.825	9.179	24.283	0.6			2.634	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	100	38	1.663	1.782	3.85	0.5			2.14	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		492	12.08	18.18	56.81	1.100	0		5.294	