

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Bezglutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
		vērtība (kcal)	vielas		i			las	
pirmdiena, 5.novembris									
Pusdienas									
Zaļo lēcu zupa ar dārzeņiem	200	183	6.0232	10.5307	15.9285	0.0002	0	5.2376	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.9324	10.3555	2.1556	0.0001	0	0.2317	
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.0001	0	0.525	
Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem	70	40	0.776	2.3426	4.264	0.0002	0.0004	0.9964	
Griķu galetes	16	53	1.68	0.464	10.544	0	0	0	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		659.208	21.08	27.148	82.263	0.001	0.	7.588	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	237	4.2352	15.4148	19.5203	0.0001	0	2.751	3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		320.121	5.315	19.517	31.976	0.	0	3.111	
Diena kopā :		1181.866	30.588	53.323	145.993	0.001	0.006	11.127	
otrdiena, 6.novembris									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	200	236	14.5388	16.7844	6.364	0.0002	0	1.676	
Dārzeņu sakņu sautējums	200	144	5.194	0.3974	28.899	0.0002	0	6.028	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Sausmaizīte BG/BL	40	146	3.84	0.92	29.72	0	0	0	
Kopā:		551.753	23.932	18.172	70.543	0.	0.004	8.824	
Launags									
Bezglutēna pankūka	100	224	1.2947	7.352	37.9899	0.0001	0.0005	0	3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		263.916	1.815	11.352	38.53	0.	0.001	0	
Diena kopā :		1153.714	33.713	40.287	163.996	0.001	0.005	10.436	
trešdiena, 7.novembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	151	5.35	3.2	24.8	0	0	0.8	7
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Kopā:		664.144	26.409	24.341	84.28	0.001	0.	5.7	
Launags									
Rīsu biezputra	200	310	6.9128	10.7372	46.9936	0.0004	0.0034	0.6888	7
Svaigu zemeņu ābolu mērce	20	13	0.1037	0.0826	2.7488	0	0.0014	0.3032	
Vārīta cūkgaļa	20	56	4.418	4.2044	0.0868	0	0	0.0377	
Griķu un rīsu galetes	16	57	1.408	0.464	10.992	0	0	0	
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		455.513	12.843	15.488	65.811	0.	0.01	1.03	
Diena kopā :		1384.4	58.602	47.606	182.598	0.001	0.01	7.24	
ceturtdiena, 8.novembris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	148	2.98	11.5384	7.796	0.0002	0	2.723	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivju kotlete	70	152	11.6114	7.7561	9.0125	0.0001	0	0.4938	4
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Burkānu salāti ar seleriju sakni	70	17	0.847	0.1652	3.0057	0.0001	0.0001	2.7216	9
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Kopā:		632.439	22.426	28.784	70.471	0.001	0.	6.679	
Launags									
Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.0003	0.0002	0.315	7
Bezglutēna karstmaize ar sieru	50	175	5.5082	12.2425	10.4873	0	0	0.0241	10,3,7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kopā:		361.991	11.606	16.841	40.767	0.	0.	0.689	
Diena kopā :		1290.079	46.414	53.097	158.206	0.002	0.006	9.971	
piektdiena, 9.novembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	249	7.2648	17.5301	15.0894	0.0003	0	4.0131	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		508.79	13.905	22.947	60.578	0.	0.005	6.168	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3.9	6.3707	28.86	0.0001	0	4.095	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.	0	0	0.9	
Kopā:		308.471	9.	9.471	45.61	0.	0	4.995	
Diena kopā :		1141.905	34.546	42.575	155.007	0.001	0.006	13.5	