

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase Bez glutēna

pirmdienas, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Griķu mannas putra	200	128	5,552	2,631	20,5	0,2	1,4	0,612	7,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		323	6,15	12,28	48,19	0,600	1,400	0,812	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	150	248	16,86	17,43	6,096	0,15		0,445	
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3,762	6,138	72,625	0,25		1,312	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		945	32,74	39,43	113,26	0,605	0,250	7,376	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		7,
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32				
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		293	20,09	7,90	34,96	0	10,000	1,339	
Vakariņas									
Piena zupa ar rīsiem	300	180	8,046	4,317	27,596	0,3	3,	0,273	7,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		478	18,14	24,58	46,96	0,700	3,000	0,273	
Diena kopā:		2040	77,13	84,19	243,36	1,905	14,650	9,800	
otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa"""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		405	11,22	16,74	54,25	0,800	0,200	2,068	
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19,251	14,095	23,698	0,732		9,368	9,
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1,642	4,528	3,41	0,12		1,097	7,
Kīršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
kopā:		772	25,79	30,23	98,24	2,652	0,500	14,942	
Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6,059	13,467	11,536			0,026	10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		250	6,88	13,77	23,74	0	0	0,726	
Vakariņas									
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	90	218	14,035	14,797	7,319	0,086		0,569	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	42	1,32	1,3	6,06	0,1		3,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		577	22,49	21,24	72,87	1,016	0	8,802	
Diena kopā:		2004	66,38	81,99	249,11	4,468	0,700	26,538	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omelete	150	193	14,622	12,829	3,493	0,6	0,15	0,04	3,7
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		493	24,74	33,14	22,86	1,000	0,150	0,040	
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14,576	14,795	2,991	0,09		0,259	3,
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
Udens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		829	29,27	27,02	114,82	1,140	0,100	9,428	
Launags									
Bezglutēna pankūka	140	312	1,813	10,293	53,186	0,14	0,7		3,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		382	2,44	10,65	69,49	0,140	0,700	3,300	
Vakariņas									
Rīsi ar dārzeņiem	250	258	4,484	8,031	42,024	0,9		3,437	
Gurķi ar krējumu	100	50	1,	4,16	1,98			0,4	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
kopā:		362	7,07	12,66	54,29	0,900	0	4,597	
Diena kopā:		2066	63,52	83,48	261,47	3,180	0,950	17,365	
ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7,518	4,009	28,626	0,2	1,	1,178	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		360	7,94	13,65	52,25	0,600	1,000	1,278	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pasta ar sieru	250	481	15,617	22,66	53,221	1,18		1,206	7,9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	120	65	1,58	4,268	4,864	0,09	0,33	2,919	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		818	24,79	37,18	92,85	1,490	1,330	7,888	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	118	15,72	4,4	3,74				7,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		258	16,39	9,92	25,89	0,400	3,000	0	
Vakariņas									
Zemnieku brokastis	300	364	17,002	18,053	31,98	0,48		4,545	3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		643	24,43	27,59	72,64	0,880	0	5,245	
Diena kopā:		2079	73,54	88,34	243,64	3,370	5,330	14,411	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		409	8,23	14,40	63,80	1,000	0,200	2,268	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepta vistas gaļa	70	161	15,22	10,019	1,448	0,07		0,109	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Kausētā siera mērce	50	81	3,3	6,368	2,44	0,2		0,046	7;9
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1,638	4,996	5,533	0,24		3,456	7,
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		794	31,93	29,54	98,76	1,960	0	6,930	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru un tomātiem	60	167	1,77	10,933	15,321			0,1	10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		341	8,99	15,62	40,98	0	5,000	1,834	
Vakariņas									
Dārzeņu sakņu sautējums	300	186	7,668	3,82	29,466	0,3		10,798	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		511	9,26	20,75	71,57	1,100	3,000	10,798	
Diena kopā:		2055	58,42	80,31	275,11	4,060	8,200	21,830	