

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase Bez glutēna

pirmdiena, 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	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	100	166	11,24	11,62	4,064	0,1		0,296	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0,92	1,404	7,8				6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		646	24,01	28,67	72,55	0,405	0,250	5,605	
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	250	150	6,705	3,598	22,996	0,25	2,5	0,228	7,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		470	15,11	21,43	54,56	0,650	2,500	0,928	
Diena kopā:		1732	65,36	70,28	210,25	1,655	14,150	8,684	
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
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:		361	11,16	16,10	44,79	0,600	0,200	2,068	
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	200	200	12,834	9,397	15,799	0,488		6,245	9,
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	100	52	1,368	3,774	2,842	0,1		0,914	7,
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		549	18,17	22,10	68,43	1,788	0,400	10,823	
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	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	170	10,916	11,508	5,692	0,067		0,443	
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:		507	18,73	17,92	66,54	0,967	0	8,008	
Diena kopā:		1666	54,94	69,89	203,50	3,355	0,600	21,625	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9,748	8,552	2,328	0,4	0,1	0,026	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	20	68	4,96	5,36					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		360	14,91	23,50	21,70	0,800	0,100	0,026	
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14,576	14,795	2,991	0,09		0,259	3,
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	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,
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
kopā:		774	27,91	26,55	103,87	1,090	0,100	8,288	
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	230	237	4,125	7,388	38,662	0,828		3,162	
Gurķi ar krējumu	70	35	0,7	2,912	1,386			0,28	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
kopā:		326	6,41	10,77	50,34	0,828	0	4,202	
Diena kopā:		1843	51,67	71,48	245,40	2,858	0,900	15,816	
ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pasta ar sieru	200	384	12,494	18,128	42,577	0,944		0,965	7,9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	100	54	1,316	3,557	4,053	0,075	0,275	2,432	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0,92	1,404	7,8				6,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		635	19,25	29,74	70,55	1,184	1,275	6,625	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	118	15,72	4,4	3,74				7,
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
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:		214	16,33	9,27	16,43	0,200	3,000	0	
Vakariņas									
Zemnieku brokastis	230	279	13,035	13,84	24,518	0,368		3,485	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	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		515	20,40	22,74	55,72	0,568	0	4,185	
Diena kopā:		1723	63,92	75,40	194,95	2,552	5,275	12,088	

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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
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:		322	8,12	13,11	44,88	0,600	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	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
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:		737	30,81	29,44	85,94	1,910	0	6,699	
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	250	155	6,39	3,183	24,555	0,25		8,999	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
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:		372	7,61	16,83	47,47	0,650	3,000	8,999	
Diena kopā:		1772	55,53	74,99	219,27	3,160	8,200	19,800	