

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase Bez piena un bez glutēna

pirmdienas, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Griķu biezputra bez piena	200	210	2,568	2,864	43,392	1,		1,024	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		402	3,11	12,27	70,64	1,400	0	1,224	
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,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		554	17,68	24,73	63,87	0,405	0,250	5,605	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		322	8,91	13,73	40,12	0	5,000	0,851	
Vakariņas									
Rīsu zupa bez piena	250	109	1,192	1,322	23,126	0,25		0,228	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Gaļas pastēte	30	68	6,764	4,301	0,463	0,114		0,257	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		392	8,86	15,16	54,71	0,764	0	1,185	
Diena kopā:		1670	38,56	65,88	229,33	2,569	5,250	8,865	
otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	200	196	3,532	3,192	39,204	1,		2,632	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		415	7,51	15,62	62,47	1,400	0	2,632	
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	200	200	12,834	9,397	15,799	0,488		6,245	9,
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	120	28	0,989	1,448	2,65	0,24		0,957	
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:		505	17,53	17,78	67,97	1,928	0,400	10,866	
Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Vārīta cūkgaļa	20	47	4,768	3,054	0,087	0,02		0,038	
Bezglutēna slādkābmaize	25								10;6
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		176	5,58	11,36	12,30	0,020	0	0,738	
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	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	148	0,303	15,347	2,219	0,05		0,001	
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:		599	17,42	29,76	64,28	0,817	0	7,996	
Diena kopā:		1695	48,05	74,51	207,02	4,165	0,400	22,232	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	150	221	14,118	14,774	6,385	0,15		0,04	3,
Bezglutēna baltmaize	50	127	1,015	2,505	23,5				6,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Vārīta vistas gaļa	30	58	6,481	3,43	0,021	0,03		0,008	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		479	21,64	28,76	29,91	0,180	0	0,048	
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14,576	14,795	2,991	0,09		0,259	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
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			
Rīsu dzēriens ar ogām	200	114	0,506	2,464	21,987			1,225	
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
kopā:		672	20,74	23,87	91,11	1,090	0,100	8,594	
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 dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882			0,57	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Bezglutēna baltmaize	20	51	0,406	1,002	9,4				6,
kopā:		343	5,21	13,16	50,22	0,833	0,250	3,733	
Diena kopā:		1876	50,03	76,44	240,74	2,243	1,050	15,675	
ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	200	214	3,304	3,6	42,176	0,4		1,216	
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	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		392	3,67	12,99	65,36	0,800	0	1,316	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32		2,195	
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	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:		561	19,50	23,48	65,86	0,575	1,330	8,342	
Launags									
Vistas gaļas pastēte ar burkāniem	50	74	7,519	4,158	1,184	0,233		0,542	9,
Bezglutēna slāskābmaize	25								10;6
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		161	8,04	12,26	4,19	0,233	3,000	0,542	
Vakariņas									
Cepti kartupeļi ar olu	250	389	8,986	24,189	33,059	0,438		4,641	3,
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		476	10,97	25,67	48,92	0,488	0	5,954	
Diena kopā:		1590	42,18	74,41	184,33	2,096	4,330	16,154	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	200	196	3,532	3,192	39,204	1,		2,632	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Bezglutēna slādkābmaize	50								10;6
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		288	4,35	11,34	43,64	1,000	0	2,832	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Cepta vistas gaļa	90	206	19,569	12,882	1,862	0,09		0,14	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	148	0,303	15,347	2,219	0,05		0,001	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1,152	6,23	6,128	0,24	0,6	4,147	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0,92	1,404	7,8				6,
kopā:		805	32,22	40,63	75,34	1,380	0,600	7,376	
Launags									
Bezglutēna baltmaize	25	63	0,507	1,252	11,75				6,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		386	8,17	17,19	47,75	0	5,000	1,551	
Vakariņas									
Dārzeņu sakņu sautējums	250	155	6,39	3,183	24,555	0,25		8,999	
Bezglutēna slādkābmaize	25								10;6
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		242	6,91	11,29	27,57	0,250	3,000	8,999	
Diena kopā:		1720	51,65	80,44	194,29	2,630	8,600	20,758	