

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Bez piena un bez glutēna

pirmdiena, 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	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	230	334	3,462	5,646	66,815	0,23		1,208	
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,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		824	26,11	35,00	98,77	0,585	0,250	7,272	
Launags									
Vārītas olas	100	147	12,33	9,8	1,01				3,
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32				
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		432	15,07	22,63	40,62	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	50	113	11,273	7,169	0,771	0,19		0,429	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		437	13,37	18,03	55,02	0,840	0	1,357	
Diena kopā:		2095	57,67	87,92	265,05	2,825	5,250	10,704	
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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
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:		459	7,57	16,27	71,93	1,600	0	2,632	
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19,251	14,095	23,698	0,732		9,368	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:		631	24,77	23,86	78,29	2,372	0,500	14,802	
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	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
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:		621	18,05	29,79	68,99	0,847	0	8,664	
Diena kopā:		1887	55,97	81,28	231,50	4,839	0,500	26,836	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omelete	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	100	230	16,196	16,439	3,323	0,1		0,288	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581	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	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		743	23,39	25,57	101,99	1,150	0,100	9,829	
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 dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882			0,57	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Bezglutēna baltmaize	20	51	0,406	1,002	9,4				6,
kopā:		405	5,58	18,30	53,86	0,910	0,500	4,010	
Diena kopā:		2009	53,05	83,28	255,25	2,380	1,300	17,187	
ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Margarīns sviestmaizēm	15	108		12,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		515	3,78	18,28	84,28	1,200	0	1,316	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	510	19,506	22,744	56,421	0,48		3,292	
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:		807	28,16	33,26	95,51	0,790	1,330	9,974	
Launags									
Vistas gaļas pastēte ar burkāniem	50	74	7,519	4,158	1,184	0,233		0,542	9,
Bezglutēna slāskābmaize	50								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	300	467	10,784	29,026	39,671	0,525		5,57	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:		554	12,77	30,51	55,53	0,575	0	6,883	
Diena kopā:		2037	52,75	94,31	239,52	2,798	4,330	18,715	

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 slāskābmaize	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	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	75	222	0,455	23,02	3,329	0,075		0,002	
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	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
kopā:		987	34,42	49,80	97,07	1,455	0,600	7,608	
Launags									
Bezglutēna baltmaize	50	127	1,015	2,505	23,5				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:		449	8,67	18,44	59,50	0	5,000	1,551	
Vakariņas									
Dārzeņu sakņu sautējums	350	216	8,946	4,456	34,377	0,35		12,598	
Bezglutēna slāskābmaize	50								10;6
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		304	9,47	12,56	37,39	0,350	3,000	12,598	
Diena kopā:		2027	56,91	92,15	237,60	2,805	8,600	24,589	