

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 1.-4.klase bez glutēna

	pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa	150	71	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,681	7,833	1,249	0,32		0,712		
Vāriti bezglutēna makaroni	180	262	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945		
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26			0,35		
Burkānu kolrābjū salāti	30	14	0,381	0,651	1,491	0,03	0,15	0,882		
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4				
<b>kopā:</b>		<b>669</b>	<b>21,16</b>	<b>24,49</b>	<b>90,52</b>	<b>1,080</b>	<b>0,300</b>	<b>5,217</b>		

	otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101		9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	160	7,655	10,765	8,102	0,08		0,423		
Vāriti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007		
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451		
Kāposti tīrīti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9		
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0,112	0,136	0,832			0,128		
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
<b>kopā:</b>		<b>524</b>	<b>15,71</b>	<b>25,01</b>	<b>57,44</b>	<b>0,820</b>	<b>1,050</b>	<b>11,010</b>		

	trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļa karija mērcē	90	128	8,744	9,103	2,516	0,09		0,34		
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	28	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5		
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111		7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32		
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4				
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29		
<b>kopā:</b>		<b>627</b>	<b>16,54</b>	<b>19,71</b>	<b>94,46</b>	<b>0,764</b>	<b>8,000</b>	<b>4,985</b>		

	ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa	200	92	2,745	3,951	11,198	1,2		3,628		9
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,438	10,317	2,352	0,36		0,778		
Vāriti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901		
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365		
Kāji tīrīti	30	10	0,36	0,06	2,16	0,026	0,048	0,93		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7
<b>kopā:</b>		<b>630</b>	<b>22,39</b>	<b>23,66</b>	<b>81,60</b>	<b>2,176</b>	<b>0,048</b>	<b>8,602</b>		

	piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar bezglutēna makaroniem	150	32	0,859	0,555	5,928	0,3		0,944		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Cūkgaļas bumbiņa ar papriku un burkāniem	80	161	11,06	10,826	4,743	0,077		0,974		1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2		7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	30	18	0,372	1,548	0,792	0,03		0,18		7
Marinēti gurķi	50	14	0,4	0,1	3,					
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4		
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
<b>kopā:</b>		<b>586</b>	<b>24,76</b>	<b>24,76</b>	<b>65,63</b>	<b>0,807</b>	<b>0</b>	<b>6,698</b>		