

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 5.-9.klase bez glutēna

	pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89		
Vāriti bezglutēna makaroni	200	291	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05		
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>749</b>	<b>24,37</b>	<b>28,33</b>	<b>98,65</b>	<b>1,230</b>	<b>0,350</b>	<b>6,277</b>		

	otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	200	79	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135		9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	240	11,482	16,147	12,153	0,12		0,634		
Vāriti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451		
Kāposti tīrti	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	60	132	0,174	1,937	28,38	0,6				
<b>kopā:</b>		<b>726</b>	<b>20,71</b>	<b>32,79</b>	<b>85,33</b>	<b>1,330</b>	<b>1,050</b>	<b>12,700</b>		

	trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļa karija mērcē	120	171	11,659	12,137	3,355	0,12		0,454		
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	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8				
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29		
<b>kopā:</b>		<b>757</b>	<b>19,57</b>	<b>24,03</b>	<b>114,22</b>	<b>1,194</b>	<b>8,000</b>	<b>5,099</b>		

	ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	200	92	2,745	3,951	11,198	1,2		3,628		9
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12,397	17,196	3,921	0,6		1,298		
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365		
Kāji tīrti	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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7
<b>kopā:</b>		<b>784</b>	<b>27,91</b>	<b>31,29</b>	<b>97,42</b>	<b>2,636</b>	<b>0,048</b>	<b>9,333</b>		

	piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	43	1,145	0,74	7,904	0,4		1,259		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Cūkgāļas bumbiņa ar papriku un burkāniem	90	181	12,443	12,179	5,336	0,086		1,096		1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83		7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0,05		0,3		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	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8				
<b>kopā:</b>		<b>796</b>	<b>27,80</b>	<b>30,55</b>	<b>101,99</b>	<b>1,566</b>	<b>0</b>	<b>7,885</b>		